



## **Corso promosso da *Crescere Insieme* sezione Locarno**

**Ogni tanto vorresti dirne quattro, ma non osi per non peggiorare la situazione (oppure lo dici e la situazione peggiora veramente)?**

**A volte sei così esasperato dai tuoi figli che ricorreresti volentieri ai vecchi metodi?**

**Accade che tu sia profondamente deluso/a di te stesso/a e che dai inizio ad una serie di pensieri non proprio costruttivi sul tuo conto?**

Ci sono diverse alternative a tutto ciò. A me piacerebbe condividere quella che più mi appassiona dal 2005: un approccio alla comunicazione molto semplice che ci aiuta ad uscire dal giudizio (di noi stessi o degli altri) e dal sentirci

intrappolati in una situazione, per entrare in un mondo fatto di più possibilità, dove i giudizi possono essere tradotti ed espressi in **valori e bisogni** e dove il rispetto reciproco può essere mantenuto anche in situazioni difficili, esprimendosi in modo onesto. Questo approccio si chiama **Comunicazione Empatica** e si ispira alla **Comunicazione Nonviolenta** ideata da Marshall Rosenberg (psicologo americano).

Durante i due workshop illustrerò il modello e lascerò spazio per esplorare insieme esempi portati dai partecipanti.

L'obiettivo dei due incontri è di comprendere il modello e di poter mettere in pratica quanto appreso nella tua quotidianità.

Trovi maggiori informazioni sul mio percorso e sulla Comunicazione Empatica sul mio sito [www.backtoempathy.com](http://www.backtoempathy.com)

Elena Bernasconi-Tabellini, trainer certificata dal Centro internazionale di Comunicazione Nonviolenta

## **Corso teorico-esperienziali di Comunicazione Empatica (Nonviolenta) diviso in due moduli**

**Date:** sabato 11 e sabato 25 marzo 2017

**Orario:** 9.00 – 16.00 (6 ore corso – 1 ora pausa pranzo)

**Luogo:** Losone

**Contributo per i 2 incontri:** 250 CHF persona, 350 CHF coppie (\*)

**Informazioni e iscrizioni entro il 6.3.2017:** Elena Bernasconi,  
079 423 60 25 [elena@backtoempathy.com](mailto:elena@backtoempathy.com)

(\*) il contributo sopra riportato è un'indicazione di quello che mi piacerebbe ricevere – se questo precludesse una tua partecipazione, per favore contattami e cercheremo insieme altre forme di dare e ricevere ☺!