

# Il sorprendente potere dell'empatia

Per  
genitori, coppie,  
imprenditori,  
e chiunque voglia  
più qualità di vita

- **Relazioni insoddisfacenti e conflittuali al lavoro?**
- **Dinamiche di coppia estenuanti che si ripetono?**
- **Indecisione su quando e come mettere limiti con i figli?**
- **Confusione interiore riguardo a delle scelte nella vita?**

A volte le nostre **abitudini di pensiero e di linguaggio** possono creare distanza e incomprensioni tra le persone, nonché confusione e un senso di immobilismo dentro di noi e nelle relazioni.

La **Comunicazione Empatica (o Nonviolenta) di Marshall Rosenberg**, con **4 semplici passi** ci aiuta a **trasformare queste abitudini in modalità più positive ed efficaci**, accrescendo chiarezza, centratura e assertività, aprendoci al dialogo anche nelle situazioni più difficili, per negoziare in modo creativo soluzioni soddisfacenti per tutte le parti coinvolte. Vuoi accrescere il tuo **potere di creare relazioni armoniose** nella vita a partire da te stessa? Iscriviti al percorso di formazione e ricevi il sostegno che hai bisogno nella tua vita!

CORSO TEORICO ed  
ESPERIENZIALE in 2 MODULI  
al bellissimo CENTRO VITAE  
di BELLINZONA (Svizzera)

Livello 1 - Introduzione  
23.3 - 13.4 - 4.5.2019

Orari 9.00 - 13.00

Contributo: 350 CHF

Livello 2 - Approfondimento  
21.9 - 19.10 - 23.11.2019

Orari 9.00 - 13.00

Contributo: 350 CHF

Livello 1 e 2 insieme: 670 CHF  
Sconto del 15% per coppie!

INFORMAZIONI e ISCRIZIONI  
ENTRO IL 15.3.2019  
elena@backtoempathy.com  
+41 79 423 60 25



Una sola mezza giornata al mese per 6 mesi  
nei **bellissimi spazi del Centro Vitae di Bellinzona** per  
più vitalità, benessere e gioia nella tua vita!

:

### **A chi è rivolto il seminario?**

A chiunque voglia migliorare le proprie relazioni con gli altri e con se stessi.

Si rivolge a **genitori, educatori e docenti** alla ricerca di modalità di educazione che non siano la punizione-premio o il lassismo e che desiderano "crescere insieme ai figli".

Alle **coppie** che desiderano riscoprire una naturale intimità e sviluppare modalità comunicative sempre più autentiche e rispettose, anche quando le cose si fanno difficili.

A **manager, imprenditrici/tori, professionisti/i** di ogni campo, che desiderano migliorare le relazioni professionali, gestire i conflitti nel team in modo costruttivo e ritrovare uno slancio motivazionale grazie alla leadership empatica.

Le competenze apprese durante il corso torneranno utili **in ogni ambito della vita.**

### **I contenuti dei 6 incontri:**

#### **CHIAREZZA INTERIORE:**

riconoscere i propri valori, definire i propri obiettivi e favorire uno spirito di team (che sia in famiglia, al lavoro o in coppia); gestire la propria reattività e restare presenti alle situazioni; esprimere richieste chiare ed efficaci, per favorire la responsabilità personale.

#### **ASCOLTO EMPATICO:**

come gestire comportamenti negativi e attitudini negative di altri; come mantenere una connessione empatica in questi casi e favorire un dialogo sulla base del rispetto e stima reciproca (favorendo l'autostima nei figli e colleghi); come sapere se siamo stati ascoltati e se abbiamo ascoltato tutto.

#### **NEGOZIAZIONE:**

rispondere a diverse esigenze e opinioni e negoziare soluzioni win-win, accrescere la collaborazione e la creatività nelle relazioni, attraverso la comprensione dei bisogni e valori di tutte le parti coinvolte, saper dire di no con garbo e saper ascoltare i no con creatività.

**Metodologia del corso:** alternanza tra momenti di teoria, giochi, giochi di ruolo, riflessioni in piccoli gruppi, nel grande gruppo e momenti di autoriflessione. I partecipanti lavoreranno sulle proprie situazioni, riceveranno della documentazione e un attestato di partecipazione.

### **Chi sono**

Mamma di due figlie, partner, esperta di comunicazione con esperienza manageriale ventennale in ambito internazionale, **formatrice certificata dal Centro Internazionale di Comunicazione Nonviolenta**, Dal 2010 offro corsi di formazione di Comunicazione Empatica (Nonviolenta), consulenze individuali, facilitazioni e mediazioni di team, progetti educativi per scuole, conferenze e interviste. Nel 2016 ho fondato Back To Empathy. Maggiori info, interviste e video su: [www.backtoempathy.com](http://www.backtoempathy.com)