

# “La gestione dei conflitti nei contesti di lavoro ispirandosi al metodo della Comunicazione empatica (CNV)”



### *Premessa e finalità*

Molte organizzazioni sono strutture funzionali alla produzione e spesso la connessione umana è vista come un fastidio. La qualità delle relazioni tra le persone non è ritenuta molto importante, quello che è importante è il profitto, la produzione. In effetti non c'è conflitto tra le due cose, anzi la produzione può aumentare quando c'è connessione umana!

Esistono modi di pensare, parlare e di essere che mirano alla comprensione e al rispetto reciproco nelle relazioni. Una relazione efficace utilizza un linguaggio che ci permette di entrare in contatto con la parte di noi stessi capace di comprendere con il cuore e di farsi capire senza aggredire. Quando si cerca di vivere e di applicare questo modo di essere nelle relazioni, non ci si preoccupa solo di ciò che deve essere fatto, ma anche del vissuto di ognuno. Ciò permette di confrontarsi con gli altri rimanendo in contatto con la loro umanità, cosa che stimola la benevolenza propria e altrui. La fiducia e il piacere della collaborazione, sono le conseguenze naturali e tutti escono vincitori da un gioco molto particolare e ancora poco diffuso sul nostro pianeta: **non CONTRO l'altro ma CON l'altro.**

Il percorso si propone di **far familiarizzare i partecipanti con queste modalità relazionali, orientate alla costruzione di rapporti empatici**, sviluppando la consapevolezza che non si vince se si vince da soli o a scapito di qualcuno; bisogna imparare a trasformare l'energia CONTRO in energia PER. **Questo tipo di energia non solo fa stare meglio tutti, stemperando l'aggressività spesso tipica dei contesti di lavoro ma permette anche alle persone di esprimere le proprie potenzialità in una più efficace produttività.** Per raggiungere questi obiettivi è necessario prevedere un percorso di apprendimento, che non si esaurisce con un corso di formazione, bensì deve poter continuare nel quotidiano, facendo pratica e accettando l'inevitabile fatica del cambiamento.

Principali contenuti trattati dal percorso:

- **Le barriere nella comunicazione**
- **Il linguaggio della comunicazione empatica**
- **Le abilità nell'ascolto di sé e degli altri**
- **La capacità di esprimere le proprie richieste**

I contenuti del corso hanno come riferimento teorico e metodologico:

- C. Rogers (psicologo-psicoterapeuta, padre dell'Approccio Centrato sulla Persona)
- M. B. Rosenberg (collaboratore di C. Rogers, fondatore dell'approccio della Comunicazione NonViolenta)
- T. Gordon (collaboratore di C. Rogers, creatore di programmi di training sulle Relazioni Efficaci)

### **Tipologia di formazione proposta**

Metodologia: Lezioni partecipate, esercitazioni individuali e in piccolo gruppo, role-playing.

Materiali: Slides, schede esercitazione.

## N° di incontri e date

### I Livello

**Contenuti teorici ed esercitazioni per apprendere il linguaggio della comunicazione empatica**

1) Venerdì 30 novembre 2018

2) Sabato 15 dicembre 2018

### II Livello

**Approfondimento dei contenuti teorici ed esercitazioni per la gestione di situazioni nel mondo del lavoro**

1) Sabato 19 gennaio 2019

2) Venerdì 22 febbraio 2019

**Outdoor training: esperienza di pratica collettiva per mantenere la connessione del gruppo rispetto al tema.**

1) Sabato 13 aprile 2019

**Formatrice:** Dott.ssa Maria Serena Businarolo

### Orario e Luogo di realizzazione

Dalle 10.00 alle 17:00 (prevista pausa per light lunch)

Best Western Plus Hotel Bologna – Venezia Mestre - Via Piave, 214

**SI CONSIGLIA LA PARTECIPAZIONE A TUTTI GLI INCONTRI PREVISTI DAL PERCORSO FORMATIVO.**

**Note:** Il corso sarà preceduto da una breve attività di preparazione mediante la compilazione di un test finalizzato ad una auto-valutazione delle proprie modalità di comunicazione. Si precisa che il test non verrà analizzato dal formatore, in quanto rappresenta uno strumento personale, volto ad aumentare la consapevolezza del proprio stile di relazione, con se stessi e con gli altri. Per facilitare l'apprendimento dei contenuti proposti al corso, si consiglia la lettura del "Quaderno di esercizi per comunicare senza conflitti con la CNV" di Anne van Stappen – Ed. Avallardi.

*Per partecipare è necessario effettuare l'iscrizione sulla piattaforma di progetto*

*<http://www.venetoinazione.it/>*

*Selezionare e iscriversi al corso*

*"La gestione dei conflitti nei contesti di lavoro ispirandosi al metodo della Comunicazione empatica (CNV)"*

*Per ricevere ulteriori informazioni potete scrivere all'indirizzo*

*[info4@venetoinazione.it](mailto:info4@venetoinazione.it)*

