

Settore Formazione per Aziende
COMUNICAZIONE NONVIOLENTA
Linguaggio Giraffa[®]
Progetto di Formazione

Il Centro Esserci, Edizioni Esserci e il CNVC (Centro Internazionale per la Comunicazione Nonviolenta) da diversi anni stanno sperimentando, in diversi settori, l'utilizzo della Comunicazione Nonviolenta-Linguaggio Giraffa[®].

I lusinghieri risultati ottenuti, documentati da ricerche sperimentali, l'interesse e l'entusiasmo dei partecipanti ci incoraggiano a far conoscere al maggior numero possibile di realtà questo straordinario modo di comunicare.

Che cos'è la Comunicazione Nonviolenta

La Comunicazione Nonviolenta è un potente e straordinario linguaggio che aiuta a migliorare la comunicazione con se stessi e con gli altri.

Tutta la profondità, l'ampiezza, la forza rivoluzionaria di questo processo di comunicazione provengono da 40 anni di ricerca appassionata ed infaticabile del suo ideatore: Marshall B. Rosenberg (1936-2015), ex direttore dei Servizi Educativi del CNVC (The Center for Nonviolent Communication), un'organizzazione internazionale senza scopo di lucro.

La CNV ci aiuta a diventare consapevoli che ogni giudizio moralistico è l'espressione indiretta ed economica di un bisogno. Attualmente è apprezzata ed utilizzata in diversi contesti, per la sua flessibilità, per il suo contributo a migliorare le relazioni e l'efficacia professionale, per le competenze che offre nel gestire il potere con gli altri e non sugli altri.

Questo modo di comunicare permette di sviluppare numerose competenze per creare organizzazioni che arricchiscano la vita, imprimere nei luoghi di lavoro e nei servizi erogati uno stile capace di coniugare umanità, competenza, piacere ed efficacia professionale. La Comunicazione Nonviolenta facilita la collaborazione nei gruppi e tra i gruppi, rendendo le relazioni più soddisfacenti, le riunioni più produttive, aumentando l'energia personale, riducendo le tensioni, lo stress e prevenendo il "burn out".

La CNV accresce notevolmente il nostro potere personale ed istituzionale, perché permette di esercitare il potere con le persone e non sulle persone, aiuta ad apprendere un linguaggio capace di fare chiarezza sui propri bisogni, valori, obiettivi, strategie, anziché sulla critica, il biasimo, l'insulto, l'offesa.

La forza della chiarezza su ciò che sentiamo e sull'origine del nostro sentire, aumenta la capacità di gioire delle differenze, di creare relazioni basate sulla fiducia e il rispetto reciproci e la consapevolezza dell'interdipendenza di tutti gli esseri umani.

A chi è rivolto il percorso

Tutto il personale di un'Azienda può beneficiare del lavoro proposto. Possono essere attivati diversi gruppi di lavoro, secondo i bisogni dell'organizzazione: dirigenti in generale, dirigenti di settore, di servizio, di dipartimento, dipendenti con funzioni di coordinamento, dipendenti di settori e/o servizi, dipendenti di una stessa équipe di lavoro.

Numero di Partecipanti

Minimo 12 – Massimo 25

Chi conduce il corso

La formazione sarà condotta da un Formatore Certificato in Comunicazione Nonviolenta.

Dati di Base

Negli incontri, nello specifico, proponiamo di affrontare con i partecipanti i seguenti argomenti:

- Dati di base della CNV (differenza tra osservazione e valutazione, differenza tra sentimenti ed altre forme di valutazione, assunzione di responsabilità per i propri sentimenti, identificazione dei bisogni insoddisfatti che sono all'origine dei nostri pensieri, espressione delle richieste in un linguaggio di azione positivo, differenza tra richiesta e pretesa, differenza tra una risposta empatica ed altre forme di risposta); - - creare un clima di ascolto, fiducia e collaborazione nell'équipe di lavoro, facilitando la comunicazione con colleghi, utenti, dirigenti;
- creare una rete di sostegno, di fiducia e collaborazione all'interno dello staff;
- ottenere ascolto, rispetto ed empatia ed offrirlo agli altri;
- come trasformare la resistenza in cooperazione;
- scoprire le sorprendenti funzioni della nostra rabbia e viverla profondamente;
- dire 'no' con la forza, la chiarezza e l'efficacia che provengono dal contatto con noi stessi;
- esprimere l'apprezzamento;
- fare chiarezza sugli obiettivi di lavoro per facilitarne la realizzazione.
- facilitare lo scambio di informazioni e di risorse;
- rendere le riunioni più produttive;
- risolvere le differenze ed i contrasti in modo efficace, potente ed umano;
- soddisfare i propri bisogni e realizzare i propri valori in modo creativo e cooperativo, anziché autoritario ed aggressivo;
- aumentare l'energia personale disponibile, ridurre le tensioni, lo stress e prevenire il "burn out".

Gli argomenti in oggetto saranno affrontati sia a livello teorico che sul piano pratico, utilizzando situazioni concrete nate dall'esperienza quotidiana.

Obiettivi

Applicazione della Comunicazione Nonviolenta nel contesto lavorativo.

Metodologia

- Introduzione teorica;
- Lezioni teoriche integrate da esercitazioni pratiche su situazioni quotidiane
- Esercitazioni individuali, a coppie, in piccoli e grandi gruppi, giochi di ruolo.

Durata del progetto

Per permettere di conoscere ed acquisire le competenze base della Comunicazione Nonviolenta sia a livello teorico che pratico, proponiamo almeno 7 ore di formazione.

I corsi possono essere suddivisi in più incontri, partendo da brevi conferenze introduttive per arrivare anche a progetti più articolati e specifici.

Organizzazione dei locali

Posizione delle sedie in circolo e disponibilità di un supporto sul quale poter scrivere (es. lavagna a fogli mobili) e organizzazione degli spazi per il lavoro a gruppi.

Costi

Il costo proposto sarà da concordare con il Centro Esserci in relazione al n° di ore del progetto.

Nel prezzo proposto sono incluse le spese relative al materiale didattico.

Dove previsto, sono da prevedere le spese di viaggio, vitto e alloggio. Rimane escluso quanto non esplicitamente dichiarato.

Validità della proposta

Dicembre 2019

Centro Esserci
Spazio di Ricerca e Creatività
via Caleri 13/A - 42124 Reggio Emilia
Tel e fax 0522 943053
<http://www.centroesserci.it>
email: info@centroesserci.it