

# Comunicazione Empatica

con Elena Bernasconi-Tabellini

formatrice certificata del Centro Internazionale di Comunicazione Nonviolenta

- Hai voglia di relazioni più autentiche, rispettose e collaborative?
- Vorresti poter stare meglio con te stess@ e con gli altri?
- Nella coppia? In famiglia? Al lavoro? Nella scuola? Nel team con cui stai seguendo un progetto?

Vieni a scoprire **come vivere in pace con il mondo, prendendoti cura di te stess@!**

In modo giocoso esploreremo le abitudini di pensiero e di linguaggio, che tendono a bloccare la comunicazione autentica e la connessione tra gli esseri umani.

Scoprirai il sorprendente **potere dell'empatia**. Apprenderai strumenti semplici e pratici da mettere in pratica da subito nella tua quotidianità, che ti offriranno un'alternativa al gioco dell'accusa o della lamentela. Scoprirai nuovi modi di relazionarti con te stess@ e gli altri, che favoriscono maggior chiarezza, empatia e più creatività nella ricerca di soluzioni. Con un effetto secondario non indifferente: **maggior vitalità, benessere e gioia nella tua vita!**

Sabato e domenica

1° livello: 17 e 18 marzo 2018

2° livello: 21 e 22 aprile 2018

Possibilità di partecipare solo al 1° weekend. Oppure solo al 2°, se si ha già seguito un seminario di introduzione.

Orario: 9.00 - 16.00

Presso Spazio Erbaluce, Cugnasco

Informazioni

[elena@backtoempathy.com](mailto:elena@backtoempathy.com)

[www.backtoempathy.com](http://www.backtoempathy.com)

Iscrizioni

[info@erbaluce.ch](mailto:info@erbaluce.ch), +41 78 950 2011

*"Il fallimento di una  
relazione è quasi  
sempre un fallimento di  
comunicazione"  
Zygmunt Bauman*

## **A chi è rivolto il seminario?**

A chiunque desideri partire da sé per creare il cambiamento nel mondo, chiunque sia motivato a voler trasformare la lamentela e il vittimismo in responsabilità proprie e universali.

Ai partecipanti sarà rilasciato un attestato di partecipazione del **Centro Internazionale di Comunicazione Nonviolenta** (valido ai fini della certificazione internazionale CNVC).

## **In che ambiti si può applicare la Comunicazione Empatica?**

La Comunicazione Empatica si basa sulla **Comunicazione Nonviolenta di Marshall Rosenberg**. Viene applicata nei più svariati ambiti: nella relazione con sé stessi, con il partner, in famiglia, nelle scuole, nel business, nei corsi di leadership, nel sociale, nelle comunità, negli ospedali, nella giustizia riconciliativa e in qualsiasi ambito in cui ci relazioniamo con qualcuno.

## **Contributo**

Mi piacerebbe ricevere un contributo di 250 CHF per weekend.

**10% sconto:** 450 CHF per chi si iscrive ad entrambi i weekend

**20% sconto:** 200 CHF (1 weekend) o 400 CHF (2 weekend) per chi porta un/una amic@

**30% sconto:** 350 CHF (1 weekend) o 700 CHF (2 weekend) per chi si iscrive come coppia.

Qualora quanto richiesto fosse un impedimento per partecipare, ti prego di farmelo sapere.

Insieme cercheremo altre soluzioni.

## **Elena Bernasconi-Tabellini**

Elena è formatrice certificata dal Centro Internazionale di Comunicazione Nonviolenta, attiva dal oltre 20 anni a livello internazionale. Ha fondato **Back To Empathy** e dal 2010 offre corsi di formazione, coaching individuali o di team e progetti educativi per scuole.

**MAGGIORI INFORMAZIONI:** [www.backtoempathy.com](http://www.backtoempathy.com)