



**PROGETTO A.R.P.A. - CNV**

THE CENTER FOR  
NONVIOLENT COMMUNICATION

# Coltivare la CNV

SECONDA EDIZIONE

NELLA RELAZIONE CON SE STESSI, GLI ALTRI E NEI SISTEMI IN CUI VIVIAMO

**Corso annuale 2022-2023**

**Per conoscere, approfondire e praticare la Comunicazione Nonviolenta di M. B. Rosenberg**

con  
Anna Bassi    Petra Quast  
Angela Rossana  
Attianese    Monica

**Inizio 29-30 ottobre 2022 conclusione 10-11 giugno 2023**

Per info e prenotazioni: msg whatsapp a 335 813 6247 - 328 008 5539 o email a [arpa.cnv@gmail.com](mailto:arpa.cnv@gmail.com)

**Scadenza iscrizioni 20 settembre 2022.**

**Come stiamo e cosa possiamo fare per rendere la vita più bella?**  
*Marshall B. Rosenberg*

## **Coltivare la Comunicazione Nonviolenta** con se stessi, gli altri e nei sistemi in cui viviamo **2° Edizione**

**Corso annuale per conoscere, approfondire e praticare  
la Comunicazione Nonviolenta di M. B. Rosenberg**

La CNV più che un metodo è un modo di essere, uno stile di vita, una pratica, un punto da cui guardare alla vita, un'arte da coltivare. È stata sviluppata a partire dagli anni 70 del 900 da M. B. Rosenberg PhD, psicologo statunitense, consulente e mediatore internazionale sui conflitti. È un processo che aiuta a:

- riscoprire la nostra naturale capacità umana di dare e ricevere con il cuore,
- gustare il piacere della connessione con se stessi e con gli altri, trovando chiarezza e forza in questo contatto,
- vivere anche le dinamiche conflittuali per sostenere relazioni basate su cooperazione, empatia e reciprocità,
- trovare strategie che tengano conto dei bisogni di tutti,
- trovare modi collettivi per con-vivere insieme accettando le differenze

La CNV, infatti, vede il conflitto come un'occasione relazionale che fa parte della vita umana e che può essere abitato mediante il dialogo e l'ascolto empatico.

## OBIETTIVI DELLA FORMAZIONE

- conoscere e fare esperienza della CNV nei suoi processi fondamentali
- allenare l'espressione di sé e l'ascolto nella comunicazione
- supportare il dialogo, la relazione e la cooperazione tra i singoli e nei gruppi
- mantenere una pratica regolare con un gruppo di persone accomunate dallo stesso desiderio
- ricevere supporto per integrare il modello CNV nella propria vita a livello personale, relazionale, familiare e lavorativo

## NUMERI DELLA FORMAZIONE

4 formatrici CNV certificate dal CNVC

7 appuntamenti di formazione on line nel weekend (sabato pomeriggio e domenica mattina)

7 incontri infrasettimanali di laboratorio di pratica online di mercoledì

2 incontri individuali a richiesta per fare il punto sul percorso

2 residenziali in presenza di 2 giorni ciascuno

***Per un totale di 110 ore di formazione***

## A CHI È RIVOLTO

Il corso è aperto a tutti, sia a chi non conosce ancora la CNV, sia a chi ha già fatto esperienza, sia a chi ha già partecipato alla prima edizione. Le proposte formative terranno conto del gruppo che si formerà e potranno essere differenziate a seconda dei bisogni dei partecipanti.

Il corso sarà attivato con un minimo di 12 partecipanti ed è previsto un massimo di 24.

Sarà rilasciato un attestato di partecipazione per un totale di 110 ore.

## INVESTIMENTO ECONOMICO

### CORSO COMPLETO

- La nostra intenzione è che questo corso sia accessibile anche dal punto di vista finanziario. Per questo come contributo complessivo per la partecipazione, incluso il materiale didattico, chiediamo una somma tra 1.000€ e 1.400€ a seconda delle proprie disponibilità finanziarie e tenendo conto anche della sostenibilità per le formatrici.
- **Per confermare la partecipazione chiediamo un primo versamento di almeno 150 € come acconto** prima dell'inizio del corso e la possibilità di rateizzazione con saldo entro marzo 2023.
- Ricordiamo che se la cifra richiesta è l'unico impedimento alla partecipazione, siamo disponibili a valutare insieme possibili accordi o differenti strategie che tengano conto dei bisogni di tutti e del fatto che i contributi economici delle persone che partecipano permettono alle formatrici sia la loro sostenibilità sia di continuare il lavoro di condivisione dello strumento.

## **COSTO VITTO E ALLOGGIO RESIDENZIALI**

I due residenziali si terranno a Bologna presso l'Eremo di Ronzano, una struttura sui colli completamente immersa nel verde.

Il costo di vitto e alloggio con trattamento di pensione completa di ciascun residenziale è di €. 75 a cui aggiungere un contributo per le spese vitto e alloggio delle 4 formatrici da suddividere tra i partecipanti di € 300. Pertanto il costo totale a persona per ogni residenziale potrà oscillare da un massimo di €. 100 a un minimo di €. 87,50 in base al numero di partecipanti iscritti

## **PROGRAMMA**

I temi che vi proponiamo verranno affrontati considerando per ognuno le seguenti 4 aree di apprendimento:

- la teoria (ad esempio i 4 passi, le differenziazioni chiave, .....
- la pratica (esercizi per allenare le competenze)
- la trasformazione personale (riconoscere ed esplorare i propri automatismi e difficoltà)
- la comunità (vivere la CNV con gli altri e nelle organizzazioni)

## **TEMI:**

1° incontro (residenziale): Le basi della CNV, dare e ricevere con il cuore, conoscere il gruppo

2° incontro: Ascoltare ed esprimere se stessi

3° incontro: Seguire l'onda dell'empatia

4° incontro: La rabbia come sveglia - Verso la trasformazione e il cambiamento

5° incontro: Dire e intendere il No - Dare forza al si

6° incontro: Il potere della gratitudine

7° incontro: Stare insieme e apprendere con la CNV: educazione, valutazione e feedback

8° incontro: Scoprire e comprendere vergogna e senso di colpa

9° Prendere & Lasciare: celebrare con creatività

## **RECUPERO CONTENUTI PER ASSENZE E NON**

Per ogni incontro sarà resa disponibile una sintesi attraverso una registrazione video o audio o un documento scritto che permetterà anche a chi non ha partecipato di essere aggiornato.

## **IL CALENDARIO E ORARI**

Inizio 29-30 ottobre 2022, conclusione 10-11 giugno 2023

Orario del sabato: 15-19 / Orario della domenica 9-13 / Orario del mercoledì: 18:00-20:30

Orario Residenziali: Dalle ore 11 del sabato fino alle ore 17 della domenica

## PROSPETTO CALENDARIO E TEMI

<b>I INCONTRO IN PRESENZA</b>	<b>II INCONTRO ON LINE</b>	<b>III INCONTRO ON LINE</b>
<b>29 e 30 OTTOBRE RESIDENZIALE tutte le formatrici</b> Le basi della CNV, dare e ricevere con il cuore, conoscere il gruppo	<b>12 NOV e 13 NOV Petra, Angela</b> Ascoltare ed esprimere se stessi	<b>3 DIC e 4 DIC Anna, Rossana</b> Seguire l'onda dell'empatia
	<b>I LABORATORIO MERCOLEDI 23 NOV Petra, Angela</b>	<b>II LABORATORIO MERCOLEDI 14 DIC Anna, Rossana</b>
<b>IV INCONTRO ON LINE</b>	<b>V INCONTRO ON LINE</b>	<b>VI INCONTRO ON LINE</b>
<b>14 e 15 GEN Anna, Angela</b> La rabbia come sveglia - Verso la trasformazione e il cambiamento	<b>18 e 19 FEB Rossana, Petra</b> Dire e intendere il No - Dare forza al si	<b>25 e 26 MARZO Anna, Petra</b> Il potere della gratitudine
<b>III LAB MERC 25 GEN Anna, Angela</b>	<b>IV LAB MERC 1 MARZO Rossana, Petra</b>	<b>V LAB MERC 5 APR Anna, Petra</b>
<b>VII - INCONTRO IN PRESENZA</b>	<b>VIII INCONTRO ON LINE</b>	<b>IX INCONTRO ON LINE</b>
<b>22 e 23 APRILE RESIDENZIALE tutte le formatrici</b> Stare insieme con la CNV: educazione, valutazione e feedback	<b>13 e 14 MAG Rossana, Angela</b> Scoprire e comprendere vergogna e senso di colpa	<b>10 e 11 GIUGNO Tutte</b> Prendere & Lasciare: celebrare con creatività
<b>VI LAB MERC 26 APR Anna, Angela</b>	<b>VII LAB MERC 24 MAGGIO Rossana, Angela</b>	

**INFO E ISCRIZIONI** email: arpa.cnv@gmail.com

**Msg whatsapp** ai seguenti numeri:

**Anna Bassi** 335 813 6247

**Petra Quast** 328 008 5539

**Scadenza iscrizioni 20 settembre 2022.**