

VareseNews

La rabbia la voglio dire tutta: un percorso di comunicazione nonviolenta

Pubblicato: Lunedì 3 Marzo 2025



 10:00 – 18:00

 Evento a pagamento

 Spazio Kabum – Scuola di circo

 Spazio Kabum, Via Francesco Guicciardini

 Varese

 3388851782

Nel solco della Comunicazione nonviolenta, **sabato 22 marzo dalle ore 10 alle 18, Spazio Kabum ospita “La rabbia la voglio dire tutta”**, un incontro per approfondire il tema della rabbia e per capire, tra teoria e pratica, come comunicarla, trasformandola in **una risorsa per esprimere ciò che conta davvero.**

“Peché quando esplode la rabbia, vogliamo che si sappia!”, spiegano i promotori. “A volte in seguito ci

resta amarezza per un bisogno di ascolto, o possiamo rimpiangere come l'abbiamo espressa, o ancora sentirci frustrati nel nostro desiderio di trovare connessione e comprensione, e vedere un cambiamento attorno a noi".

COME DIRE LA PROPRIA RABBIA

Da qui l'idea di un seminario di approfondimento in cui esplorare in maniera molto pratica e interattiva un approccio di comunicazione con sé e con le altre persone che può trasformare le nostre relazioni, per creare maggiore connessione anche nelle tensioni, **seguendo una via diversa sia da quella di tacere ciò che è importante per noi (per preservare la relazione) sia da quella di esplodere con la nostra reattività senza che scegliamo come esprimerci (a scapito magari della relazione).**

A condurre l'incontro sarà **Marco Bertaglia** è formatore in Comunicazione Nonviolenta dal 2001. Ricercatore a livello accademico, appassionato di nonviolenza attiva, facilitatore di processi di gruppo, nel 2023 ha scelto di ottenere la certificazione internazionale del Center for Nonviolent Communication fondato da Marshall Rosenberg, con il quale ebbe la gioia di formarsi in più occasioni tra inizio 2000 e metà 2005.

COME PARTECIPARE

Pe partecipare all'incontro è necessario un pre-requisito: una conoscenza di base della Comunicazione Nonviolenta, equivalente, per esempio, ad aver partecipato ad un seminario introduttivo di almeno un'intera giornata. Oppure aver letto il libro "Le parole sono finestre oppure muri", di Marshall Rosenberg.

Per info costi e prenotazioni – entro giovedì 20 marzo – contattare il 338 8851782 (Damiano).

L'evento si terrà al raggiungimento di un numero minimo di partecipanti.

SEMINARIO DI
COMUNICAZIONE
NONVIOLENTA
CON MARCO
BERTAGLIA

SPAZIO
KADUM

cnvc.org

LA RABBIA
LA VOGLIO DIRE
TUTTA!

SABATO
22 MARZO
10.00 - 18.00

VIA GUICCIARDINI 114
VARESE

Redazione VareseNews
redazione@varesenews.it

