

Comunicare efficacemente: un workshop di Comunicazione nonviolenta a Varese

Pubblicato: Lunedì 27 Ottobre 2025



10:00 – 18:00



Spazio Kabum – Scuola di circo



Spazio Kabum, Via Francesco Guicciardini



Varese



3388851782

La Comunicazione Nonviolenta – CNV – è un approccio ideato dallo psicologo Marshall Rosenberg per promuovere una comunicazione empatica, autentica ed efficace. **Comunicare efficientemente è proprio il titolo del workshop teorico e pratico** di introduzione alla Comunicazione nonviolenta in programma **sabato 1 novembre dalle ore 10 alle 18 a Spazio Kabum**, in via Guicciardini 114 a Varese.

«In questo workshop esploreremo come esprimere i nostri bisogni e sentimenti **per costruire relazioni**

autentiche e sane, rendendoci conto dei giudizi e degli attacchi nascosti che ci allontanano dalla comprensione reciproca – spiega **Damiano Petitti**, facilitatore, coach, pedagista e formatore conduttore del workshop – Partiremo dai “casi reali” di situazione personali o lavorative a cui si sarebbe voluto rispondere in maniera più efficace o non conflittuale e cercheremo di trasformare quelle comunicazioni secondo l’approccio della CNV».

Imparare a formulare osservazioni precise senza interpretazioni, a identificare i sentimenti alla base delle nostre reazioni e a collegarli ai bisogni che li motivano, sono tra gli obiettivi del workshop: **«Scopriremo come esprimere richieste chiare per migliorare ciò che non ci piace, e come ascoltare profondamente gli altri**, anche quando emergono messaggi aggressivi o difficili da digerire».

In un momento storico in cui il dialogo e la comprensione reciproca sono più necessari che mai, questo workshop offre strumenti per ridurre la conflittualità ed essere consapevoli dell’impatto delle parole nel coltivare ambienti e relazioni più pacifiche.

La CNV facilita la comunicazione al lavoro, a scuola e nelle relazioni personali, aiutando a dire anche ciò che è difficile senza perdere l’empatia verso sé stessi e gli altri.

L’evento si terrà al raggiungimento di un numero minimo di partecipanti. Per questo la prenotazione è obbligatoria, entro giovedì 30 ottobre, scrivendo al numero 338 8851782 (Damiano).



Redazione VareseNews
redazione@varesenews.it