

“

La CNV vi può sostenere nel creare una connessione che farà sì che i bisogni di tutti siano soddisfatti e le persone agiscano con il solo scopo di arricchire la vita le une delle altre.

MARSHALL B. ROSENBERG

Maggiori informazioni su massimopittella.it/corsi

DETTAGLI DEGLI EVENTI

SEDE DEGLI INCONTRI

Residence San Vittore 49
Via San Vittore 49, Milano



DATE 2017 E ORARI

Mercoledì 8 Novembre
Mercoledì 22 Novembre
Mercoledì 29 Novembre
Mercoledì 6 Dicembre
Mercoledì 13 Dicembre

Orario fisso:
20:45 - 23:00



CONTATTI E ISCRIZIONI

(+39) 320.794.3388
massimopittella.it/corsi
info@massimopittella.it

5 MERCOLEDÌ SERA PER
IMPARARE L'EMPATIA

GIRAFFE SOTTO LE STELLE

CORSO DI
COMUNICAZIONE
EMPATICA





MIGLIORA LE TUE RELAZIONI

Questo corso ti introdurrà alla Comunicazione Nonviolenta di Rosenberg (CNV), detta anche Empatica o Linguaggio Giraffa. Ti aiuterà a sviluppare empatia, assertività, resilienza, fiducia in te stessa/o, l'intelligenza emotiva e quella relazionale. Acquisirai strumenti con i quali fare più ricca e appagante la tua vita affettiva e sociale. Rendere possibile tutto questo è il mio impegno e la mia gioia.

Massimo G. Pittella
Coach e formatore CNV

ECCO COSA FAREMO

5 LABORATORI ESPERIENZIALI

- **8/11** - (Ri)trovare se stessi e il senso della vita con l'autoconnessione.
- **22/11** - Sentire l'altro: tecniche di ascolto e comprensione empatica.
- **29/11** - L'espressione nonviolenta di sé.
- **6/12** - Come gestire la rabbia e dire e ricevere i "no" in modo costruttivo.
- **13/12** - Mediare le relazioni personali in famiglia, sul lavoro e nel sociale.

SVILUPPERAI 6 ABILITÀ

- Osservare senza giudicare.
- Collegarti ai tuoi bisogni fondamentali.
- Comprendere empaticamente gli altri.
- Esprimere assertivamente te stessa/o.
- Restare umana/o in condizioni difficili.
- Attingere alla creatività dell'intelligenza transpersonale trovando soluzioni che soddisfano i bisogni di tutti.

L'attestato di frequenza ti darà accesso a comunità di pratica e corsi di 2° livello.

QUOTE DI PARTECIPAZIONE PER ISCRITTI ENTRO IL 30/9

- € 24 Singola serata
- € 49 Tris di serate a scelta
- € 65 Corso completo (5 serate)

QUOTE DI PARTECIPAZIONE PER ISCRITTI ENTRO IL 20/10

- € 29 Singola serata
- € 60 Tris di serate a scelta
- € 77 Corso completo (5 serate)

