

## **US** *Formazione a Distanza (FAD)*

- L'Università Popolare del Sociale è un'Associazione Non Profit di Promozione Sociale pertanto rivolge i suoi corsi e le sue attività ai suoi soci.
- QUOTA ASSOCIATIVA: La quota associativa annuale è di € 20 e scade ogni anno il 31/8 ed è rinnovabile fino al 31/12. La quota associativa dà diritto all'iscrizione ai corsi, alle promozioni, alla newsletter, agli aggiornamenti.
- IVA: Dato che i corsi sono rivolti ai soci dell'Associazione le quote corsi non sono soggette a IVA. In caso lo studente necessitasse di fattura, alla quota del corso andrà aggiunta l'IVA, ma in questo caso, non sarà obbligatoria l'adesione a socio.
- PIATTAFORMA ONLINE: <http://fad.universitadel sociale.org/>
- DURATA: l'accesso alla piattaforma è illimitato, purché lo studente sia in regola con la quota associativa annuale.
- ACCESSO: una volta completata l'iscrizione lo studente riceverà un "username" e una "password" per accedere alla piattaforma e ai suoi corsi.
- MATERIALI: per ogni corso lo studente potrà scaricare i materiali (pdf), accedere alle videolezioni e agli audio corsi.
- TUTOR: per ogni corso hai un tutor dedicato che potrai contattare attraverso il Forum della piattaforma online.
- ATTESTATO: al termine di ogni corso lo studente riceve un attestato di frequenza.

### **INFORMAZIONI**

**E-mail:** [segreteria@universitadel sociale.org](mailto:segreteria@universitadel sociale.org)

**Sito:** [www.universitadel sociale.org](http://www.universitadel sociale.org)

Tel. 011.198.36.557



**Università Popolare del Sociale**

*Insegnare è un'arte e imparare è un piacere*



**Comunicazione Non Violenta**  
**(corso online)**

## Comunicazione Non Violenta

Le parole hanno un'importanza fondamentale perché con esse neghiamo le nostre responsabilità («Se tu mi ascoltassi io non alzerei la voce!»), attribuendo i nostri stati emotivi e le nostre azioni a forze impersonali («Tutto questo stress mi rende nervoso»), alla nostra salute («Ti ho risposto male perché non sto bene»), alle autorità e alla società («La gente impazzisce perché la società va a rotoli»), alle pulsioni incontrollabili («Non posso farci niente, è stato più forte di me») ecc.

Allora, nelle nostre relazioni è possibile essere pacifici? Esistono modi di affermarsi senza calpestare gli altri? Si possono ascoltare gli altri senza dimenticarsi di se stessi?

La **Comunicazione Non Violenta** dice di sì! La CNV è una metodologia di comunicazione che allena a esprimere semplicemente e onestamente i nostri sentimenti e i nostri bisogni senza criticare e giudicare, permettendoci di comprendere i bisogni degli altri senza percepire critica, giudizio o attacco nei nostri confronti. I primi passi nella **CNV** sono paragonabili all'apprendimento di una nuova lingua: occorrono allenamento, pratica, determinazione e applicazione.

### 4 componenti della comunicazione non violenta per esprimere se stessi con onestà:

1. Osservare senza valutare
2. Individuare ed esprimere i propri sentimenti
3. Assumersi la responsabilità dei propri sentimenti e riconoscere i bisogni che li provocano
4. Avanzare richieste che possano arricchire

Con l'allenamento e l'esercizio, la Comunicazione Non Violenta può sostituire i tuoi vecchi schemi di reazione basati sulla difesa, sulla rinuncia o sull'attacco di fronte alla critica e al giudizio, permettendoti di minimizzare la resistenza e le reazioni violente. Questo modo di comunicare ti aiuta a portare l'attenzione su un piano non conflittuale, sul quale è sarà più semplice raggiungere i risultati desiderati per te stesso e per gli altri, con un conseguente aumento di autostima e di benessere.

**OBIETTIVI:** Il corso ha il fine di portare lo studente ad apprendere e applicare la metodologia della CNV al fine di acquisire competenze e abilità per relazionarsi in un modo che incentivi la pace, la gentilezza e la cooperazione, la mediazione.

**DESTINATARI:** Il corso è particolarmente utile a insegnanti, educatori, genitori, manager, leader. Inoltre le persone che potranno beneficiare di questo corso sono coloro che desiderano acquisire abilità per la gestione di conflitti e per migliorare comunicazione e ascolto.

### ATTESTATO

Lo studente al termine della Formazione riceverà un Attestato di Frequenza che potrà essere utilizzato per la composizione del proprio curriculum di studio professionale o per gli aggiornamenti professionali previsti dalla Legge 4 del 14 gennaio 2013 – Disposizioni in materia di professioni non organizzate in ordini e collegi.

### CONTRIBUZIONE

SOCI: € 100

NON SOCI: € 100 + € 20 quota associativa (oppure + IVA)