

---

# La comunicazione nonviolenta: un metodo per superare i conflitti

**Autore:** Candela Copparoni

**Fonte:** Città Nuova

**Mercoledì 14 dicembre, nuovo appuntamento di Formazione agile per diventare cittadini globali, dal titolo “Questione di stile? Scelte quotidiane per uno sviluppo sostenibile”.**

Il percorso formativo **“Come diventare cittadini globali? Le competenze necessarie per sviluppare il senso di comunità”**, proposto da Città Nuova e curato dall’associazione Azione Mondo Unito (AMU) arriva al suo terzo incontro, che si svilupperà **mercoledì 14 dicembre** dalle 20.30 alle 22 sulla piattaforma **Zoom**. In questa puntata, l’esperta di comunicazione nonviolenta **Lia Guillen** offrirà una serie di spunti su come risolvere i conflitti a partire da una comunicazione effettiva, seguendo il metodo dello psicologo **Marshall Rosenberg**, per favorire uno sviluppo sociale sostenibile. Rosenberg è l’ideatore della comunicazione nonviolenta, un **processo comunicativo che aiuta le persone a scambiare le informazioni necessarie per superare i conflitti e le incomprensioni in maniera pacifica**. Alla luce di questa proposta, l’incontro **“Questione di stile? Scelte quotidiane per uno sviluppo sostenibile”** sarà orientato a condividere gli strumenti necessari per una comunicazione capace di trasformare i conflitti in opportunità in qualunque ambito, da quello lavorativo a quello familiare, affettivo, sociale, associativo o gruppale. Le abilità e consapevolezze acquisite nell’applicazione della metodologia nonviolenta ci permettono di **relazionarci con maggiore serenità** in situazioni di tensione in cui emozioni come la rabbia prendono il sopravvento, e di **mantenere i nostri rapporti**, pur condividendo i propri bisogni o interessi in maniera assertiva. Questa destrezza diviene molto utile e necessaria **nel contesto di globalizzazione attuale segnato dalla guerra e da altre sfide** che mettono alla prova i buoni rapporti all’interno della società e tra i diversi Paesi, ciascuno incentrato sui propri benefici o nel dar risposta alle problematiche interne. Così, una comunicazione vera, che dà priorità al dialogo, trasmettendo senza paura e senza aggressività quello di cui abbiamo bisogno, ma essendo capaci anche di ascoltare e comprendere quello che ci viene detto da chi abbiamo davanti è **un’alternativa capace di riempire di pace i nostri ambienti e di portarci a raggiungere i nostri obiettivi** individuali e collettivi. Per questo, la terza lezione su come diventare cittadini globali ci guiderà verso questo metodo risolutivo di comunicazione nonviolenta attraverso **una proposta concreta applicabile nei propri contesti di vita quotidiana**. In questo modo, lavorando insieme sul proprio stile di vita arriveremo a riflettere sul modo in cui intessiamo le relazioni interpersonali **al fine di promuovere rapporti autentici e veri**. In questa maniera, il nostro modo di stare al mondo e di approcciarci agli altri **potrà tradursi in uno sviluppo umano sostenibile**. Comunicazione nonviolenta. Foto: Pexels La **metodologia partecipativa** con cui si svolgono i laboratori permette di facilitare un clima di condivisione, scambio, consapevolezza, tenendo conto delle capacità e attitudini di ognuno, coinvolgendo attivamente ogni partecipante nella messa in atto delle proprie competenze e riflessioni, e imparando dall’esperienza condivisa. **Si consiglia di avere a portata di mano carta e penna** prima di iniziare l’incontro. **A chi è rivolto il corso?** A tutti quelli che desiderano diventare **promotori del cambiamento**, partendo dal basso, nell’esperienza familiare, comunitaria, educativa..., trasformando i nostri spazi e le nostre società per attuare dal nostro piccolo un cambiamento globale. In questo senso, **educare alla cittadinanza attiva** significa promuovere un’azione concreta nell’ambito di un contesto specifico. Si parte dalla **risoluzione positiva dei rapporti interpersonali** per arrivare poi a questioni generali come **la scelta di un modello di sviluppo sostenibile**, attento ad una distribuzione equa delle risorse, orientato a ridurre le disuguaglianze e che rispetta i diritti umani di tutti. Per **abbonarsi** bisogna andare su questo [link](#) e scegliere il percorso formativo corrispondente. Il corso è iniziato lo scorso 12 ottobre ma è possibile recuperare le registrazioni sulla cartella riservata. **Gli abbonati ricevono via mail le credenziali**, sia

---

per l'accesso alle lezioni in diretta, sia per revisionare le puntate precedenti così come tutta una serie di materiali correlati. Per ulteriori informazioni è possibile rivolgersi a [rete@cittanuova.it](mailto:rete@cittanuova.it) o telefonare al **347 6400459**. **Calendario** per i prossimi appuntamenti: 11 gennaio - "Sostenibilità umana e ambientale: sfida individuale e globale" 8 febbraio – "Non c'è pace senza giustizia e diritti per tutti" *Ente proponente: AMU, Azione per un Mondo Unito – Onlus (<https://www.amu-it.eu/>), ONG costituita nel 1986, impegnata in attività di cooperazione, formazione e sensibilizzazione per incoraggiare una cittadinanza attiva, solidale e consapevole rispetto ai temi della globalizzazione, dell'inclusione, dell'intercultura, della sostenibilità e promozione dei diritti umani. \_\_\_*

**Sostieni l'informazione libera di Città Nuova! Come? [Scopri le nostre riviste](#), [i corsi di formazione agile](#) e [i nostri progetti](#). *Insieme possiamo fare la differenza! Per informazioni: [rete@cittanuova.it](mailto:rete@cittanuova.it)***