



Newsletter n° 7 Aprile 2022

LE PAROLE SONO FINESTRE (OPPURE MURI). INTRODUZIONE ALLA COMUNICAZIONE NON VIOLENTA

Marshall B. Rosenberg, Esserci Edizioni, 2003,
pag 256, Euro 16,90

Quanto contano l'**empatia** e la capacità di **ascolto**
per **comunicare efficacemente**?

Secondo Marshall Rosenberg il linguaggio e il modo in cui usiamo le parole hanno un ruolo cruciale nel riuscire a rimanere collegati empaticamente a noi stessi e agli altri e a tenere, così, aperto quel conto corrente emotivo che fa progredire la relazione, al di là del contenuto della nostra comunicazione.

L'empatia farebbe, infatti, parte della nostra natura, mentre tutte le volte che usiamo strategie violente - siano esse fisiche o verbali - stiamo mettendo in campo comportamenti appresi, che la cultura prevalente veicola, allontanandoci da noi stessi e dagli altri.

Imparare ad usare le parole giuste, a chiedere e a dare **feedback**, ad usare sapientemente l'ascolto e il silenzio farà sentire maggiormente compreso l'altro e aiuterà noi a esprimere più fecondamente il nostro sentire.

Saper comunicare in modo non-violento può, quindi, fare la differenza.

In questo libro Rosenberg ci spiega come funziona il processo di comunicazione non violenta (ideato negli anni '60), e come utilizzarlo per trovare maggiore autenticità nella comunicazione, per stabilire connessioni più profonde e per aprire la strada alla **prevenzione e risoluzione dei conflitti**.

La Comunicazione non-violenta si basa su tre aspetti:

- Auto-empatia (ascolto di se stessi)
- Empatia (ascolto dell'altro)
- Auto-espressione onesta (esprimere autenticamente il proprio sentire e bisogni).

E anche la comunicazione non violenta (come altre competenze del set dell'Intelligenza emotiva) si può **imparare** e soprattutto **allenare**.

Ogni persona è in grado di esprimere quello che ritiene importante per sé, senza incolpare, umiliare, imbarazzare, costringere o minacciare gli altri.

In questo le **donne** dovrebbero essere **naturalmente favorite**, per caratteristiche genetiche che - se correttamente consapevolizzate - possono aiutare a negoziare soluzioni sostenibili nel tempo e a entrare in sintonia con i bisogni propri e degli altri.

Diventa allora fondamentale dotarsi di strumenti di **crescita personale** che consentano di attivare un nuovo paradigma di pensiero con cui lavorare, prima su di sé e poi nel team e, più in generale, nelle organizzazioni.

Questo percorso di apprendimento verrà esplorato ed esperito nel corso **Empatia e ascolto: qualità della leadership femminile 4.0** che andremo a presentare nel prossimo **web aperitivo** del **18 maggio 2022 ore 16.45 - 17.30**

Il nuovo mind-set di competenze necessarie alle organizzazioni implica, infatti, una qualità di ascolto e di presenza che consentiranno di co-percepire le sfide del futuro di co-ispirare il gruppo, di co-creare nuove possibilità di sviluppo insieme.

Come diceva il grande poeta sufi **Rumi** "Al di là delle idee di giusto o sbagliato c'è un campo. Io vi incontrerò là".



L'idea
Valorizzare il talento delle
donne
Riconoscere i propri talenti
aiuta a prenderne
consapevolezza e a
valorizzarli nel modo giusto
e in armonia con i propri
bisogni e con quelli
dell'organizzazione.

LEGGI



Allenare le qualità femminili
Riconoscere atteggiamenti e
comportamenti che
ostacolano il proprio
sviluppo personale.
Apprendere tecniche per
modificarli. Imparare a
riconoscere bisogni e
priorità. Lavorare sul proprio
potenziale di realizzazione.
Valorizzare le proprie
energie per dare un
contributo di qualità sia
nella vita professionale che
personale. Trovare alleati e
creare sinergie.

LEGGI



Per migliorare la leadership
al femminile
1 - Gli Strumenti per il
Change Management al
Femminile
2 - Le Risorse Evolutive delle
Donne al servizio delle
Organizzazioni
3 - Trasformare i propri limiti
in Energia Rinnovabile
4 - Verso scenari di
Sostenibilità Lavorativa

LEGGI