

# Proposte di formazione

---

## Le basi dell'ascolto attivo

Per chi è:

- Per chiunque voglia delle basi teoretiche o degli strumenti concreti per migliorare le proprie capacità di ascolto attivo.

In cosa consiste:

- Il training copre le basi dell'ascolto attivo tramite definizioni, riflessioni collettive, ed esercizi pratici. Partendo da considerazioni sui vari tipi di ascolto, il training affronta i concetti della sospensione del giudizio e della risonanza, per poi immergersi in tecniche di ascolto. Vengono esplorate la comunicazione non-verbale, il silenzio, e le considerazioni su quando dare/non-dare consigli.

Cosa non è:

- Un corso per diventare psicologi. Un sostituto per un supporto psicologico professionale per persone che stanno affrontando difficoltà.

Durata:

- Circa 1 ora e 30 minuti (può essere esteso fino a 3 ore, anche su due diversi incontri, per dare più spazio agli esercizi ed ai momenti di messa in pratica)

## Ascolto attivo e supporto in casi di violenza/molestie

Per chi è:

- Per chiunque voglia avere degli strumenti di base per rispondere ad una persona nella propria vita che comunica di aver subito violenze/molestie.

In cosa consiste:

- Il training copre alcune delle basi dell'ascolto attivo e fornisce un framework di riferimento per rispondere in maniera supportiva ad una persona che comunica di aver subito violenza. Tramite definizioni, riflessioni collettive, e esercizi pratici, il training dà degli strumenti concreti per (1) mantenere il focus sulla persona, (2) sospendere il giudizio, e (3) restituirle la possibilità di scelta.

Cosa non è:

- Una lista prescrittiva di azioni da compiere per denunciare una violenza. Una presentazione di risorse/numeri da chiamare se si ha subito una violenza. Un sostituto per un supporto psicologico professionale per persone che hanno subito violenze.

Durata:

- Circa 2 ore (può essere adattato per 1 ora e 30min, o integrato per una durata di 3 ore con pausa a metà tempo)

# Introduzione alla Comunicazione Non-Violenta

Per chi è:

- Per chiunque voglia degli strumenti per affrontare conversazioni difficili e incoraggiare la connessione durante momenti di conflitto.

In cosa consiste:

- La formazione introduce le partecipanti al modello di Comunicazione Non-Violenta di comunicazione basato sull'empatia ideato da Marshall Rosenberg, affrontandone i punti di forza ed i limiti. Partendo da situazioni reali, esamineremo le componenti del conflitto per poi identificare osservazioni, sentimenti, bisogni, e richieste. Ci eserciteremo ad esprimere i nostri sentimenti in maniera chiara e non giudicante, ad ascoltare l'altra persona con empatia, e ad immaginare strategie che soddisfino i bisogni di tutte.

Cosa non è:

- Un metodo per decidere chi ha torto/ragione. Un forum per raccontare nel dettaglio i propri conflitti specifici. Un modo per evitare il conflitto, o per addolcire il nostro modo di esprimerci.

Durata:

- Almeno 2 ore (può essere esteso a seconda del tempo a disposizione, dedicando più tempo ad ogni passaggio)