

Alla scoperta delle associazioni di San Zeno: le Girallaffe

Tra i gruppi e le associazioni ospitate dal Centro Polivalente San Zeno c'è quello delle **Girallaffe**. Le Girallaffe hanno già dal 2017 promosso incontri con cadenza settimanale per far conoscere la **Comunicazione Non Violenta**. Ma cosa è la Comunicazione Non Violenta (CNV)?

La CNV è un modo di pensare e di parlare che mira alla comprensione e al rispetto reciproco nelle relazioni. La CNV aiuta ad entrare in contatto con la parte di noi stessi capace di comprendere con il cuore e di farsi capire senza aggredire.

Esiste un modo di affermare sé stessi senza schiacciare gli altri e di ascoltare gli altri senza dimenticare sé stessi? La CNV ci permette di scoprire un modo di relazionarci che incoraggi la pace, la benevolenza e la **cooperazione**. I primi passi della CNV possono essere paragonati all'apprendimento di una nuova lingua: occorrono pratica, determinazione e una paziente dedizione. L'immersione in una terra sconosciuta dove niente è più come prima e dove il dopo va costruito giorno per giorno. Prima di diventare facile, una cosa è sempre difficile e vale sicuramente la pena di entrare nel paese della CNV per migliorare i nostri rapporti, spesso complessi e delicati.

Gli incontri hanno cadenza settimanale e sono in parte aiutati dalle trainers **Meri Ciuti** ed **Emanuela Nesci** ed in parte svolti in autoformazione. **Martedì 8 gennaio 2019** alle ore 18:00, ci sarà un incontro di presentazione della Comunicazione Non Violenta, secondo il metodo di *Marshall Rosenberg*, con la trainer Meri Ciuti. Una occasione per conoscere questo gruppo e questa realtà!



A San Zeno la
Befana arriva prima!

Vi aspettiamo
venerdì 4 gennaio 2019
dalle ore 17:00

