

*esserci*<sup>®</sup>

spazio di ricerca e creatività

Via Silvano Caleri, 13/A  
42124 Reggio Emilia  
Tel e Fax 0522.943053  
e-mail: [info@centroesserci.it](mailto:info@centroesserci.it);  
<http://www.centroesserci.it>  
Partita Iva 02592640359

**Settore Scuola, Educazione, Laboratori didattici**

**COMUNICAZIONE NONVIOLENTA**

**Linguaggio Giraffa<sup>®</sup>**

**Progetto di Formazione per nidi, scuole materne, elementari,  
medie e superiori.**

### **Che cos'è la Comunicazione Nonviolenta**

La Comunicazione Nonviolenta è un potente e straordinario linguaggio che aiuta a migliorare la comunicazione con se stessi e con gli altri. Questo modo di comunicare permette di avere una grande chiarezza su ciò che sentiamo e sull'origine di questo nostro sentire; ci aiuta a preferire quotidianamente l'osservazione ai giudizi, ci permette di riconoscere poi di esprimere i nostri bisogni con precisione e in modo molto concreto.

La Comunicazione Nonviolenta focalizza l'attenzione sulle azioni che arricchiscono la nostra vita insieme a quella degli altri.

### **A chi è rivolto il percorso**

Ai protagonisti della vita della scuola:

- agli insegnanti di ogni ordine di scuola
- ai genitori
- ai bambini della scuola materna
- ai bambini della scuola elementare
- ai ragazzi della scuola media inferiore
- agli studenti della scuola media superiore

La formazione sarà condotta da **Petra Quast**:

41 anni, Formatrice Certificata in Comunicazione Nonviolenta, ha partecipato dal 2006 a più di 60 giornate di formazione con la dott.ssa Vilma Costetti. Sta collaborando con il Centro Esserci per la formazione in tutta Italia. È iscritta come Operatore Olistico Esserci all'associazione SIAF.

## **Dati di Base**

Negli incontri, nello specifico, proponiamo di introdurre, sia con gli studenti che con gli insegnanti e i genitori, i seguenti argomenti:

- sviluppare competenze per realizzare organizzazioni scolastiche ed educative che arricchiscono la vita
- apprendere a gestire il potere con gli altri/non sugli altri
- differenza tra osservazione e valutazione
- differenza tra sentimenti e altre forme di valutazione
- assunzione di responsabilità per i propri sentimenti
- identificazione dei bisogni insoddisfatti che sono all'origine dei nostri pensieri
- espressione delle richieste in un linguaggio di azione concreto e positivo
- differenza tra richieste e pretese
- valutazioni statiche/valutazioni di processo
- dire no
- ricevere no
- dovere/scelta
- ascoltare con empatia

Gli argomenti in oggetto saranno affrontati sia a livello teorico che sul piano pratico, utilizzando situazioni concrete nate dall'esperienza quotidiana.

## **Obiettivi**

Applicazione della Comunicazione Nonviolenta nel contesto educativo e scolastico da parte dei protagonisti della vita della scuola e/o nelle relazioni familiari.

## **Metodologia**

- lezioni teoriche integrate da esercitazioni pratiche su quotidiane situazioni;
- esercitazioni individuali, a coppie, piccoli gruppi o grande gruppo;
- giochi di ruolo;
- per favorire l'apprendimento degli studenti, momenti verbali si alterneranno a momenti di gioco, disegno, poesia, espressione corporea, visione di DVD, schede di lavoro...

## **Durata del progetto**

La nostra esperienza ci stimola, per un ottimale investimento delle risorse, a consigliare una durata triennale.

Dopo la prima annualità, le modalità di prosecuzione verranno discusse con i soggetti interessati.

## **Numero di incontri indicativi**

1° anno

7 incontri con gli insegnanti di 3 ore ciascuno

7 incontri con gli studenti di 1,30 ore ciascuno (questi incontri possono focalizzarsi sulle relazioni all'interno della classe e/o sotto forma di laboratori per introdurre con gli studenti i concetti chiave della CNV)

4 incontri coi genitori di 2,30 ore ciascuno

2° anno

da concordare

3° anno

da concordare

## **Date e orari**

Da concordare

## **Inizio del progetto**

Anno scolastico 2015-16.

## **Verifica del lavoro**

Questionari all'inizio e alla fine del lavoro per testare gli apprendimenti e i cambiamenti avvenuti.

## **Documentazione**

Nel corso dello svolgimento del progetto verranno verificate le condizioni per la restituzione ai genitori e/o alla comunità del programma svolto nelle classi dal Centro Esserci.

## **Costi**

Il costo proposto sarà da concordare con il Centro Esserci in relazione al n° di ore del progetto.

Dove necessario, sono da prevedere spese di viaggio, vitto e alloggio.

Rimane escluso quanto non esplicitamente dichiarato.

## **Materiale Bibliografico di riferimento**

Marshall B. Rosenberg, Educazione che arricchisce la vita, Edizioni Esserci, 2005

Marshall B. Rosenberg, Parlare Pace, Edizioni Esserci, 2006

Vilma Costetti, A scuola come esseri umani (non come sedie), Edizioni Esserci, 2004

Vilma Costetti e Noele Mrazek, Al nido con la Comunicazione Nonviolenta, Edizioni Esserci, 2012

Marshall B. Rosenberg, Le parole sono finestre [oppure muri] (Libro), Edizioni Esserci, 2003

Vilma Costetti, La Sperimentazione CNV nella Scuola primaria (Libro + dvd), Edizioni Esserci, 2013

Nancy Sokol Green, La Classe Giraffa, Edizioni Esserci 2003

Vilma Costetti, Rana Igina, fai la brava!, Edizioni Esserci, 2004

Vilma Costetti, L'arcobaleno dei sentimenti (Libro + cartone animato), Edizioni Esserci, 2004