

SAN CRISTOBAL DE LA LAGUNA

23-28 GIUGNO 2025
TENERIFE



GIORNATA TIPO:

ore 9.30-14.00:

lezione

pomeriggio e sera

liberi

**ULTIMO GIORNO:
VISITA CULTURALE
AL TIDE**

LA GESTIONE DEI CONFLITTI



I quattro passaggi della comunicazione non violenta



Osservazione

Descrivi i fatti in modo neutro, senza giudizi:

... *"Ieri, durante la riunione, mi hai interrotto mentre parlavo".*



Sentimento

Esprimi come ti sei sentito, senza accusare:

... *"Mi sono sentito frustrato e scoraggiato".*



Bisogno

Comunica ciò che è importante per te:

... *"Per me è fondamentale un dialogo aperto e sentirsi ascoltati".*



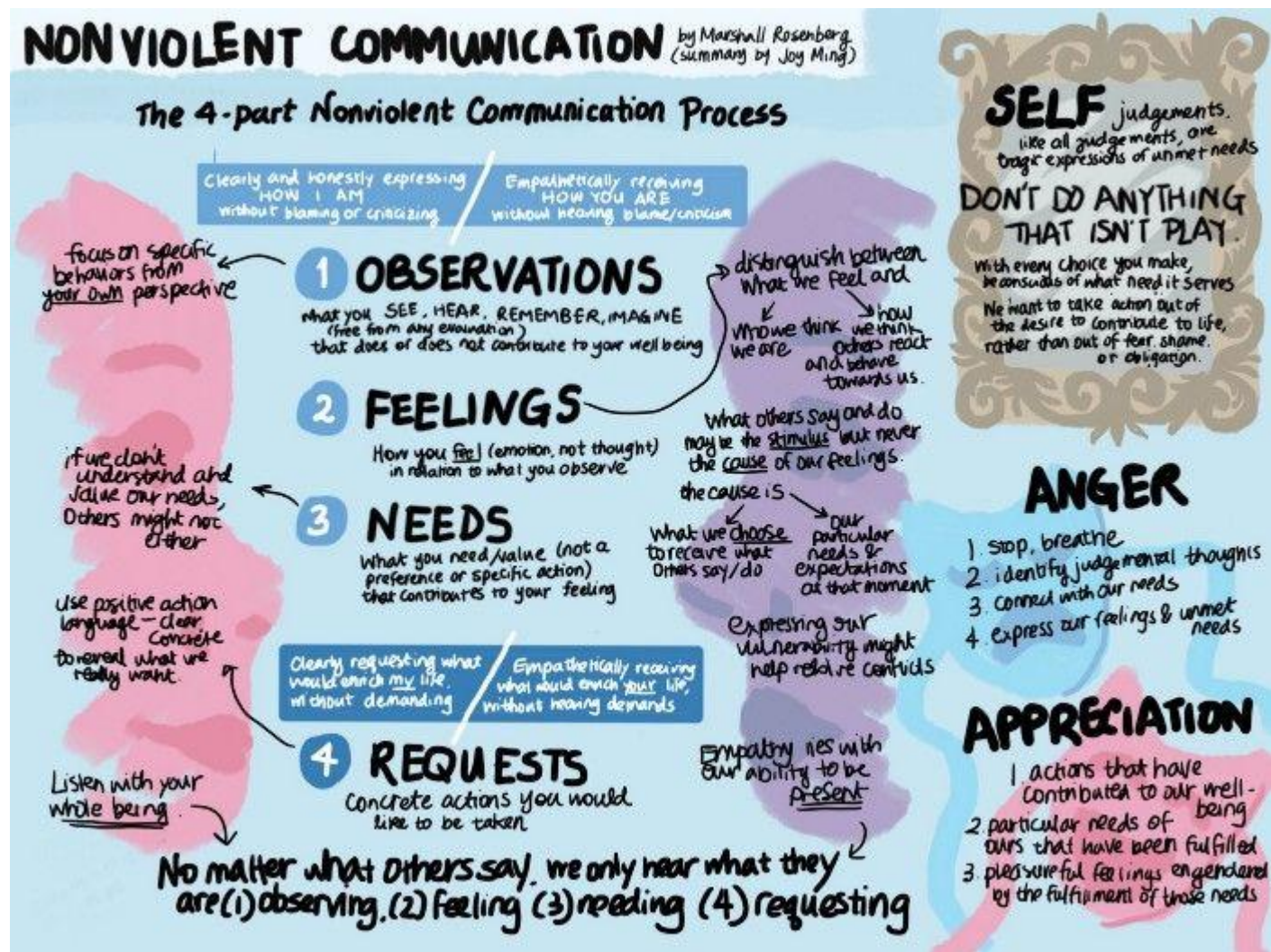
Richiesta

Fai una richiesta chiara e realizzabile:

... *"Puoi lasciarmi finire prima di rispondere nella prossima riunione?".*



“Il pensiero di giudizio,
il pensiero di giusto e
di sbagliato, è uno dei
condizionamenti culturali
che ho trovato più difficili
da superare”
(Marshall B. Rosenberg)



1 OSSERVA i fatti oggettivi

Atteniti alla descrizione dei fatti così come sono oggettivamente: evita le interpretazioni e i giudizi sulle persone, sulle loro intenzioni o sulle loro presunte caratteristiche.

2 ESPRIMI i tuoi sentimenti

Cerca di capire cosa stai provando ed esercitati per affinare la capacità di parlare dei tuoi sentimenti senza qualificarli come il risultato delle azioni altrui.

3 ESPRIMI i tuoi bisogni

I sentimenti che ti fanno sentire a disagio sono "messaggi" dei bisogni che hai, ma ai quali non stai dando voce o ascolto. Indaga i tuoi bisogni e prova a spiegarli agli altri.

4 FORMULA una richiesta

Quella che stai per fare è una richiesta concreta e realizzabile? Si rivolge a una persona specifica? È espressa in forma positiva? Lascia al destinatario una vera scelta?

- Quattro passi per -
COMUNICARE
senza creare conflitti

Secondo
ROSENBERG

"SCIACALLO"

vs

"GIRAFFA"

Non mi hai mandato i file con le nuove linee guida: sei sempre il solito ritardatario!

1

Ho ricevuto giovedì i file che avevi detto sarebbero stati pronti per martedì.

Non mi sono sentito rispettato... io sono qui per lavorare, non per aspettare i tuoi comodi.

2

Ero in ansia e mi sono bloccato: non sapevo se aspettare o portarmi avanti con il prossimo progetto.

Con te non si riesce mai a programmare niente. Lavorare così è impossibile.

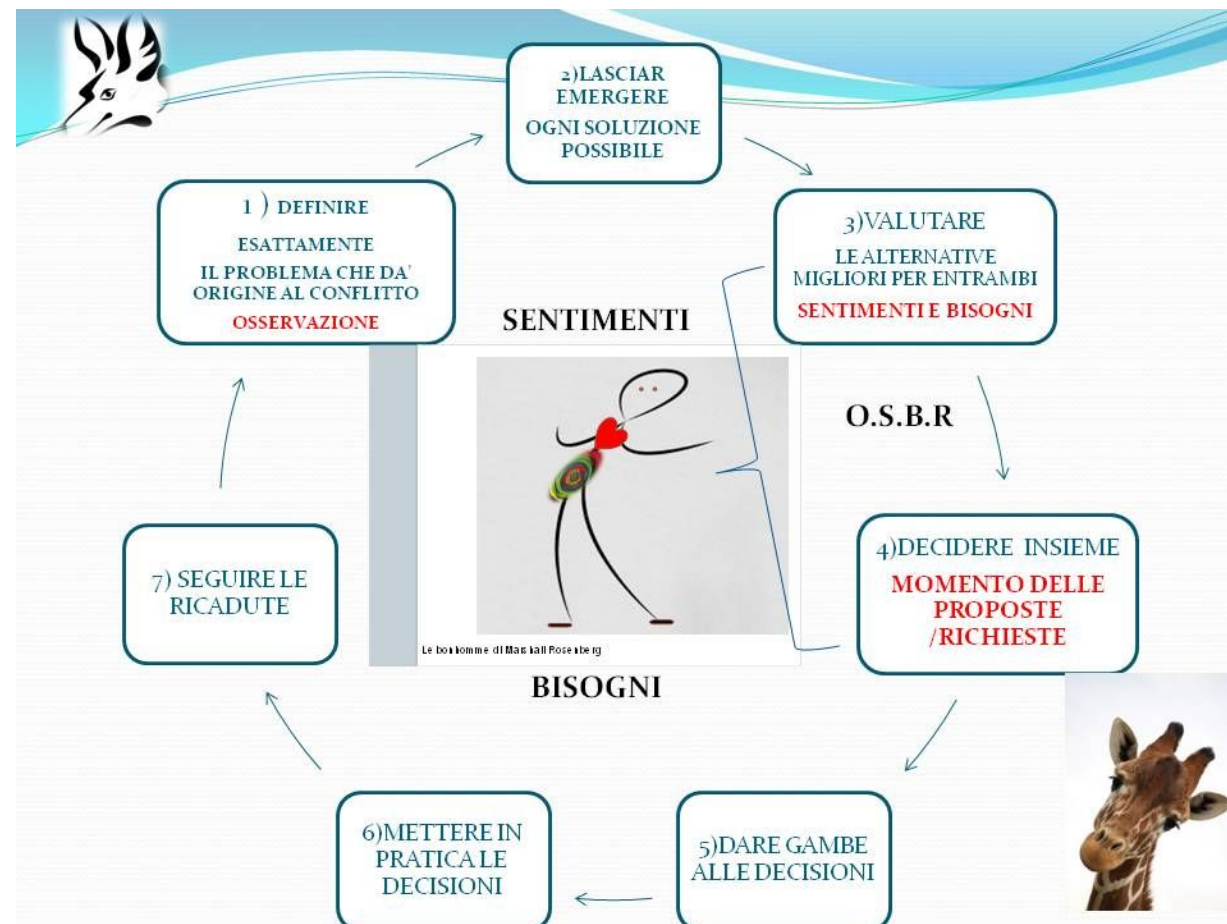
3

Io ho bisogno di programmare il lavoro per gestire al meglio il mio tempo.

La prossima volta che consegno in ritardo lo dico al capo e ci pensa lui a risolvere il problema.

4

Quando ti accorgi che non puoi terminare entro la scadenza prevista, puoi avvertirmi un giorno prima?



ANTI-BULLYING STRATEGY



Shared Concern Method (SCm)

- Anatol Pikas- Sweden, 1975-
- Pioneering non-punitive approach

No Blame Approach

- Barbara Maines and George Robinson- UK, 1990
- Rooted in restorative justice and humanistic psychology

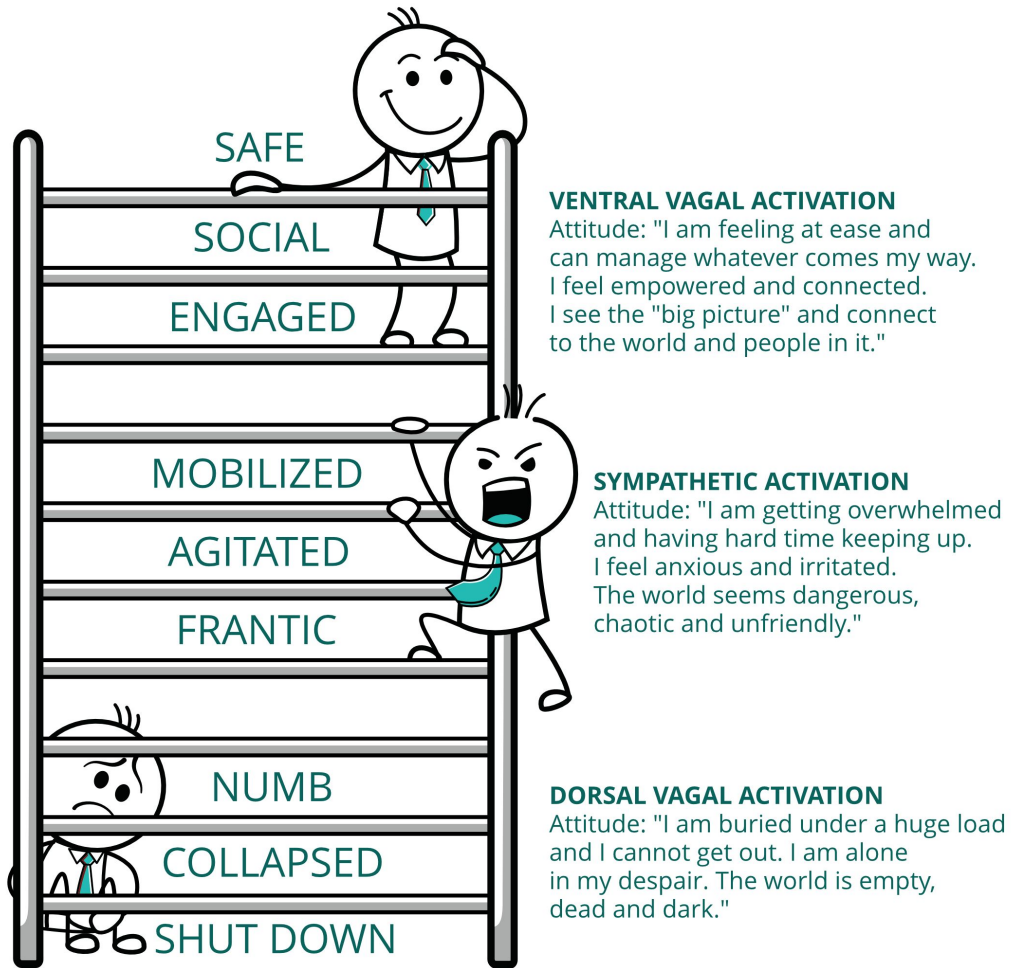


La Méthode de la Préoccupation Partagée (MPPfr)

- Jean-Pierre Bellon and Marie Quartier- France, 2017
- Rooted in restorative justice, constructivist psychology, emphasis on confidentiality



AUTONOMIC NERVOUS SYSTEM AS A LADDER



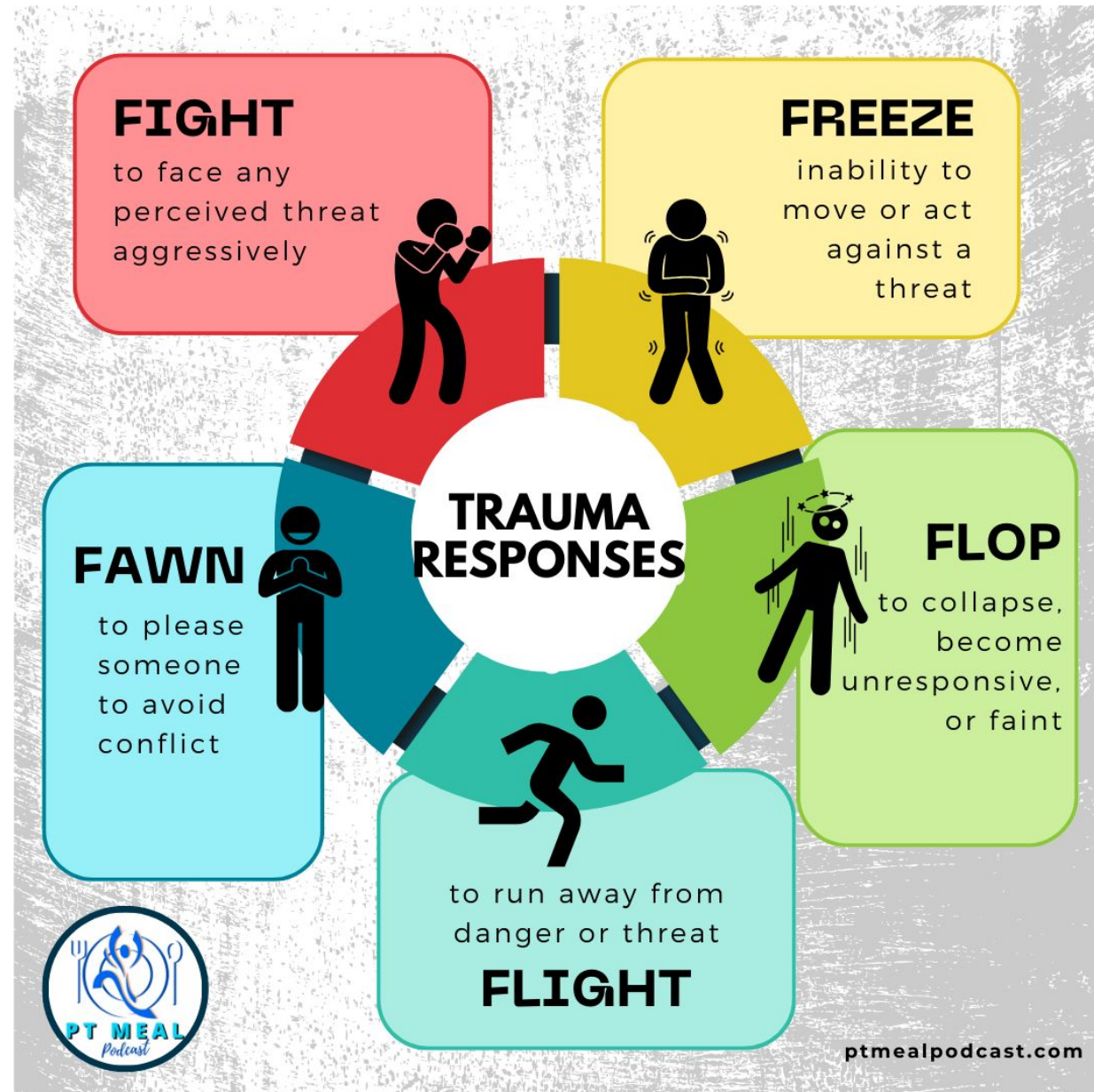
SAFE & SOCIAL



MOBILISATION
FIGHT, FLIGHT, FLOCK, FAWN



IMMOBILISATION
FREEZE, FLOP, FORGET



EMOTIONAL INTELLIGENCE & EMPATY TRAINING

INTELLIGENZA EMOTIVA



ELBS

CON IL MONDO



- attenzione ecologica
- rispetto all'ambiente
- rispetto agli animali

CON L'AZIENDA



- più successo
- maggior etica
- crescita professionale

CON TE STESSO



- meno stress
- maggior equilibrio
- più salute
- più pace interiore
- maggior longevità

CON LA SOCIETÀ



- maggior empatia
- più equità
- meno conflitti

CON IL TEAM



- più collaborazione
- maggior efficienza
- più soddisfazione

CON LA FAMIGLIA



- miglior vita di coppia
- miglior rapporto con i figli
- più comprensione
- più tempo di qualità
- più coesione

L'intelligenza emotiva

è "la capacità di controllare i sentimenti e le emozioni proprie ed altrui, distinguere tra di esse e utilizzare queste informazioni per guidare i propri pensieri e le proprie azioni"



*Definizione tratta dall'articolo "Emotional Intelligence", di P. Salovey e John D. Sluyter (1998)



SENSATION AWARENESS

This is the work of Maggie Kline from her book: «How to trauma proof our schools»

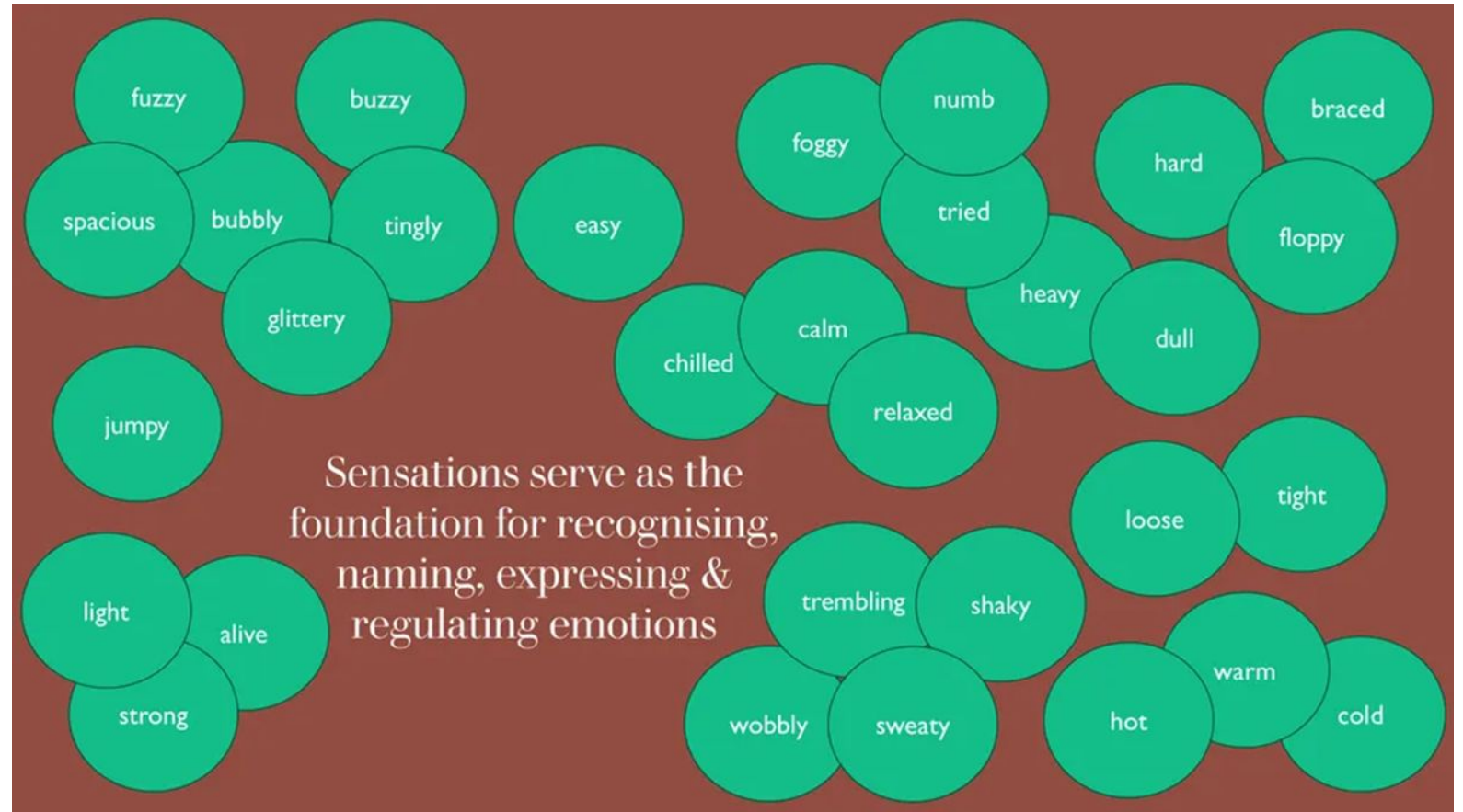
Create 3 columns:

- . Comfortable or pleasant
- . Uncomfortable or unpleasant
- . Releasing tension.

Ask your students where they would place these different sensations.

No right or wrong.

Sensations feel different to all of us.



The Emotional Telephone Line 📞



E TANTE ALTRE ATTIVITA' PRATICHE ... DIVERTENTI

