

MEDIATE YOUR LIFE

Formazione avanzata in mediazione dei conflitti basata
sulla Comunicazione Nonviolenta

2ª edizione - 2024

Barcelona

DOSSIER INFORMATIVO



TRASFORMARE IL CONFLITTO IN
UN'OPPORTUNITÀ DI DIALOGO



MEDIATE YOUR LIFE

Crea la vita che desideri con la Comunicazione Nonviolenta

Formazione avanzata in mediazione dei conflitti basata sulla Comunicazione Nonviolenta

Accreditata come formazione continua in mediazione presso il Departament de Justícia della Generalitat di Catalunya



2^a Edizione — 2024

In presenza a Barcellona e on-line

Dettagli della formazione

2 incontri in presenza:

20-24 marzo 2024

24-27 ottobre 2024

3 incontri online:

9 maggio 2024

4 luglio 2024

19 settembre 2024

80 ore di insegnamento (71 in presenza + 9 online)

50 ore di pratica tra le riunioni

Massimo 30 partecipanti. I posti saranno assegnati secondo l'ordine di pagamento della Riserva del posto.

Formazione valida per il processo di certificazione in Comunicazione Nonviolenta da parte del CNVC (www.cnvc.org)

Luogo: Inout Hostel (Barcellona) - <https://www.inouthostel.com/es>

Prezzo: 1500€

“Di fronte all'avversità non ci eleviamo all'altezza delle nostre aspettative. Cadiamo al livello del nostro allenamento”

Archilochus, soldato y poeta greco, 650 a.C.



MEDIATE YOUR LIFE

Benvenuto/a alla 2^a edizione, in Spagna, del programma formativo
“Mediate Your Life”

Mediare le relazioni con la Comunicazione Nonviolenta

- Migliora le tue capacità comunicative
- Trasforma il conflitto in famiglia o sul lavoro in un'opportunità di dialogo
- Coltiva la pace e l'equilibrio dentro di te, momento per momento, indipendentemente dal tipo di sfida
- Costruisci relazioni basate su sicurezza, fiducia e rispetto
- Espandi il tuo curriculum professionale con abilità relazionali avanzate

Contenido

Descrizione del programma	3
Trasforma il conflitto con le abilità della CNV	3
Partecipando al programma ti accompagneremo a:	4
Sviluppo del programma	4
Modulo di apertura	4
Sessioni Online	4
Modulo di chiusura	5
Formato	5
Requisiti di accesso	5
Date	5
Orario	5
Luogo	6
Prezzo	6
Modalità di pagamento	6
Politica di registrazione e cancellazione	7
Processo di iscrizione	8
Lingua di formazione	8
La formatrice	8
Come partecipare?	9
Contatti:	9



MEDIATE YOUR LIFE

Descrizione del programma

Questo programma è un percorso formativo fondato da **Ike Lasater** e **John Kinyon** con il nome “Mediate Your Life”; entrambi sono stati studenti di Marshall Rosenberg (il fondatore della Comunicazione Nonviolenta) e, osservandolo operare in contesti di tensione e conflitto, hanno mappato e sviluppato abilità per la mediazione dei conflitti con la Comunicazione Nonviolenta (CNV).

Per maggiori informazioni: <https://www.mediateyourlife.com>.

Il programma si compone di **2 moduli in presenza e 3 online**. Ogni modulo crea le basi teoriche e pratiche per poter affrontare il modulo successivo, approfondendo l'apprendimento e accompagnando, passo dopo passo, l'integrazione delle competenze. **Iscrivendoti al corso, ti iscrivi a tutti i moduli.**

Nel primo modulo si promuoverà la coesione del gruppo, si stabilirà la struttura del corso e verranno gettate le basi per l'apprendimento delle abilità base di mediazione. Sulla base di queste competenze di base, in ciascuno dei seguenti moduli online e nell'ultimo modulo presenziale, saranno integrate altre mappe di competenze necessarie per navigare e accompagnare il conflitto nel contesto della mediazione.

Tra un modulo e l'altro si faranno delle pratiche, lavorando in piccoli gruppi di pratica per consolidare le competenze apprese. Le pratiche saranno in diadi (durata 1h) o triadi (durata 1h30), sia in presenza che online. **Il completamento delle pratiche entro il periodo di tempo del programma è un requisito per ottenere il certificato di completamento della formazione. Il totale delle hore di pratica, tra diadi e triadi, è di 50h.**

Attraverso l'apprendimento e l'uso della CNV, con il programma “Mediate Your Life” ti allenerai a mantenere un maggiore equilibrio quando affronti situazioni e conversazioni difficili, esprimendo ciò che pensi e senti in modo autentico e rispettando ciò che pensano e sentono gli altri. Ciò favorisce un clima di fiducia e comprensione reciproca.

Le competenze che allenerai nelle pratiche ti permetteranno di affrontare qualsiasi situazione di tensione e conflitto, sia a livello personale che professionale.

Il programma offre una serie di abilità di CNV e "mappe" per poter mediare e navigare in qualsiasi aspetto del conflitto o sfida nella tua vita, sia internamente (intrapersonale) che esternamente (interpersonale).

Negli incontri esploreremo come:

- Affrontare la nostra rabbia ea quella dell'altra persona
- Affrontare il conflitto
- Affrontare conversazioni difficili
- Affrontare la comunicazione di notizie spiacevoli, con uno sguardo rivolto alla cura dell'altro
- Affrontare la mediazione di conflitti (intrapersonali, interpersonali e di gruppo)
- Sostenere dinamiche di gruppo e la diversità

Per facilitare l'apprendimento, le parti teoriche sono alternate a quelle pratiche.

Trasforma il conflitto con le abilità della CNV

Questo programma ti accompagna ad approfondire l'applicazione delle competenze avanzate di CNV, da utilizzare in situazioni di alta tensione emotiva e conflittuale, sia nella sfera privata che professionale.

Affronteremo il conflitto in diverse dimensioni:

- I nostri **conflitti interni**: svilupperemo le abilità per trovare chiarezza e allineamento nella dimensione intrapersonale del conflitto.
- **Conflitti interpersonali**: svilupperemo le abilità per affrontare i conflitti che abbiamo con altre persone, con particolare attenzione alla cura dei bisogni di tutte le persone coinvolte.
- **Conflitti tra altre persone**: ampliare la sensazione di sicurezza e le competenze per intervenire nei conflitti.



MEDIATE YOUR LIFE

Partecipando al programma ti accompagneremo a:

- Aumentare la tua capacità di definire e comunicare ciò che senti e ciò che desideri
- Formulare richieste chiare
- Esprimere la rabbia in modo costruttivo
- Aumentare il tuo senso di sicurezza di fronte alla rabbia degli altri
- Aumentare il tuo senso di sicurezza nella gestione dei conflitti
- Aumentare la tua capacità di affrontare conversazioni difficili
- Conoscere quali fattori facilitano la comunicazione
- Conoscere quali fattori frustrano la comunicazione
- Aumentare le tue capacità di creare cooperazione con altre persone e con te stesso/a

Sviluppo del programma

MODULO DI APERTURA: 5gg di immersione nella Mediazione Nonviolenta: dal conflitto alla connessione

- Il microclima del conflitto: principi e abilità della CNV.
- Il Modello di Mediazione in 5 passi e la Time Line della Mediazione CNV.
- Allenamento alle 9 Abilità della CNV nella Mediazione Nonviolenta dei conflitti.
- Prepararsi - e preparare gli altri - ad affrontare conversazioni difficili.
- Tempi e forme di intervento nel conflitto (tempi del silenzio, tempi dell'empatia, creare richieste che favoriscono la connessione, interventi di empatia di emergenza).
- Favorire l'ascolto e la comprensione reciproca (saper interrompere rafforzando i legami e la fiducia, tenere traccia dei significati e riorientare il processo, convergere verso accordi sostenibili e duraturi).
- Accompagnare il flusso e l'escalation emotiva nella fiducia del processo CNV.
- Costruire il dialogo usando l'energia della rabbia, nostra e degli altri.
- Comunicare notizie spiacevoli nutrendo connessione e fiducia.
- Integrare l'energia del "no": saperlo esprimere, saperlo ricevere.
- Circoli di feedback e il debriefing della Mediazione: il Need-Based-Model; sviluppare una coscienza basata sui bisogni nella valutazione del cammino di apprendimento proprio e degli altri.

SESSIONI ONLINE: 3 sessioni per rafforzare i muscoli della CNV nei conflitti ad alta intensità emotiva

- Allenare la qualità di presenza quando aumenta lo stress emotivo.
- Se una ferita è aperta: sanare, riconciliare, rigenerare.
- Riparare le azioni per riparare le relazioni.
- Punto di tappa sul cammino di apprendimento: tempo di confronto e scambio tra partecipanti e la trainer
- Spazio Q&A.

MODULO DI CHIUSURA: 4gg per Mediare le sfide della vita: conflitto dentro e conflitto fuori

- Integrare la CNV in modo più spontaneo nella vita, per trasformare le situazioni conflittuali in qualsiasi contesto relazionale, formale e informale (con il proprio partner e altri familiari, in classe con gli studenti, in un gruppo di lavoro, con i propri clienti o come professionisti del conflitto).
- Mediare il conflitto nelle dinamiche di gruppo e la diversità.
- Mediare il conflitto dentro sé stessi: affrontare paura e incertezza in situazioni di crisi personale e dubbi sulle opzioni di vita.
- Creare Sistemi di Supporto e Reti di Collaborazione.



MEDIATE YOUR LIFE

Formato:

È un programma di immersione a lungo termine che sappiamo richiede impegno e impegno da parte di ogni persona a cui decidiamo di partecipare. Vogliamo che sia sostenibile nel tempo e compatibile con altri impegni che ogni persona può avere. Ecco perché sarà svolto in parte di persona e in parte online. È anche un programma continuo nel tempo, con esercitazioni tra gli incontri, per promuovere l'integrazione dei valori e delle pratiche del CNV e delle competenze acquisite per mediare.

Requisiti di accesso

Per partecipare a questo corso è necessario aver completato almeno un corso di introduzione alla Comunicazione Nonviolenta, ed aver accumulato comunque un minimo di **8 ore di formazione in CNV**.

Date

2 incontri in presenza:

- 20-24 marzo 2024
- 24-27 ottobre 2024

3 incontri online:

- 9 maggio 2024
- 4 luglio 2024
- 19 settembre 2024

Orario:

Primo incontro in presenza:

Mercoledì 20/03: dalle 12 alle 14 e dalle 15 alle 20
Giovedì 21/03: dalle 9 alle 14 e dalle 16 alle 20
Venerdì 22/03: dalle 9 alle 14 e dalle 16 alle 20
Sabato 23/03: dalle 9 alle 14 e dalle 16 alle 20
Domenica 24/03: dalle 9 alle 13 e dalle 14 alle 16

Moduli online: dalle 18,30 alle 21,30 (su de Zoom)

Secondo incontro in presenza:

Giovedì 24/10: dalle 12 alle 14 e dalle 15 alle 20
Venerdì 25/10: dalle 9 alle 14 e dalle 16 alle 20
Sabato 26/10: dalle 9 alle 14 e dalle 16 alle 20
Domenica 27/10: dalle 9 alle 13 e dalle 14 alle 16

Luogo:

InOutHostel
c/Major del Rectoret, 2
08017 Barcelona
<https://www.inouthostel.com/es>
+34 932 800 985

Il luogo in cui si svolge la relazione offre vitto e alloggio in modalità stanza individuale, doppia o tripla, con bagno in stanza, in pensione completa. Le persone interessate, possono chiedere informazione e prenotare, scrivendo a: info@inouthostel.com



MEDIATE YOUR LIFE

Prezzo:

Il prezzo è: **1500€**

Include:

- € 300 per la Riserva del posto nella formazione
- Formazione per i 5 incontri
- Manuale
- Pause caffè (negli incontri in presenza)
- Attestati di partecipazione per ogni incontro e di fine corso.

Non include:

- Pasti
- Alloggio
- Materiali necessari per prendere appunti

C'è la possibilità di mangiare al ristorante dell'ostello durante i giorni della formazione. Alla data della redazione del presente documento il prezzo del pasto è di €19, prezzo che può subire variazioni. In questo senso il prezzo deve essere considerato indicativo. Prima di ogni incontro in presenza, ti invieremo un modulo per chiederti se vuoi mangiare ed eventuali intolleranze.

Modalità di pagamento

Modalità 1 – Quota intera – 10% di sconto

- Se riservi il tuo posto prima del 31/12/2023:
 - Importo a pagare: 1350€
 - 300€ (Riserva del posto, che si paga dopo aver riempito il formulario di iscrizione)
 - 1050€ (da pagare prima del 31/01/2024)
- Se riservi il tuo posto a partire dal 01/01/2024:
 - Importo da pagare: 1350€ (che si paga dopo aver riempito il formulario di iscrizione. Include la Riserva del posto)

Modalità 2 – Pagamento dilazionato

- Se riservi il tuo posto prima del 31/12/2023:
 - Importo a pagare: 1500€
 - 300€ (Riserva del posto, che si paga dopo aver riempito il formulario di iscrizione)
 - 400€ (1^a quota, da pagare entro il 31/01/2024 incluso)
 - 400€ (2^a quota, da pagare entro il 28/02/2024 incluso)
 - 400€ (3^a quota, da pagare in contanti il primo giorno del primo incontro in presenza)
- Se riservi il tuo posto a partire dal 01/01/2024:
 - Importo da pagare: 1500€
 - 300€ (Riserva del posto, che si paga dopo aver riempito il formulario di iscrizione)
 - Le quote saranno calcolate in funzione dei mesi che mancheranno all'inizio del corso (3 quote se ti iscrivi a febbraio e 2 marzo)

Politica di registrazione e cancellazione

- Il pagamento della Riserva del posto ha varie funzioni:
 - è necessario per garantire la priorità di arrivo;
 - è necessario per formalizzare la tua iscrizione;
 - è un invito a rendere visibile l'impegno che prendi con te stesso quando decidi di impegnare risorse ed energie per partecipare a questa formazione;
 - infine, ci permette di sapere chiaramente se c'è un numero minimo di partecipanti per fare la formazione.



MEDIATE YOUR LIFE

- I posti sono limitati e le iscrizioni vengono effettuate in rigoroso ordine di ricezione della Riserva del posto (e non del formulario).
- Indipendentemente da quanto sopra, la partecipazione al programma sarà possibile esclusivamente dietro pagamento dell'intero prezzo del programma secondo le condizioni sopra indicate per ciascuna modalità di pagamento.
- Al raggiungimento del numero massimo di iscritti verrà aperta una lista d'attesa.
- L'iscrizione al corso implica l'integrale accettazione delle condizioni di pagamento e l'impegno a saldare integralmente tutte le quote corrispondenti prima dell'inizio della formazione, indipendentemente dalla frequenza o meno di uno o più moduli.
- L'importo dei pagamenti effettuati non è scambiabile con altri corsi (in presenza o online) organizzati da Davide Nuzzolo o Ángeles Gordillo.

Politica di cancellazione:

- **Garanzia di cancellazione:**
 - Dopo il pagamento della Riserva del posto, che formalizza la tua iscrizione al corso, hai 15 giorni di tempo per cancellare la tua iscrizione, durante i quali ti verrà rimborsato l'intero importo versato.
 - La quota della Riserva del posto e l'intero importo versato saranno rimborsati anche in caso di annullamento della formazione da parte dell'organizzazione.
- **Cancellazioni effettuate dopo 15 giorni dalla registrazione:**
 - La cancellazione dell'iscrizione non dà diritto al rimborso della Riserva del posto se effettuata 15 giorni dopo l'iscrizione.
 - Ti verrà rimborsato il 50% dell'importo totale pagato se comunichi la tua cancellazione tra 1 mese e 15 giorni prima dell'inizio della formazione.
 - Non rimborseremo l'importo già pagato per cancellazioni comunicate con meno di 15 giorni di anticipo, con l'eccezione dettagliata al punto successivo.
 - Se non puoi partecipare alla formazione a causa delle restrizioni di mobilità eventualmente imposte a causa del coronavirus o per motivi di salute o di forza maggiore, debitamente accreditati, quando mancano meno di quindici giorni all'inizio della formazione, ti rimborseremo l'importo che hai già versato, scontando la Riserva del posto.
 - In caso di cancellazione, avvisaci il prima possibile per iscritto con un messaggio di posta elettronica a: mediateyourlife.espana@gmail.com.

Processo di iscrizione

- Per iscriverti a questa formazione ti chiediamo di compilare questo [formulario](#) e di rispondere ad alcune domande sulla tua esperienza con la CNV e sulla tua motivazione a seguire il corso, insieme ad altre aspetti più logistici.
- Quando avremo ricevuto e letto le tue risposte, ti risponderemo e ti forniremo le istruzioni e le informazioni per pagare la Riserva del posto per formalizzare la tua iscrizione. Con il versamento della Riserva del posto sarà confermato il tuo posto nella formazione (sebbene la partecipazione al corso è subordinata al pagamento dell'intera quota entro i periodi sopra indicati).
- Nella stessa email riceverai anche le istruzioni e i dati per pagare la rata unica o delle quote (nel caso di pagamento dilazionato).

Lingua di formazione

La formazione sarà in italiano con traduzione allo spagnolo.

La formatrice



Giovanna Castoldi

Trasmette la mentalità e le competenze della CNV per la mediazione non violenta dei conflitti e sviluppa sistemi sociali che promuovono l'empatia e il dialogo rigenerativo.



MEDIATE YOUR LIFE

Negli ultimi 15 anni ha lavorato nel campo dell'istruzione e in organizzazioni for-profit e no-profit che promuovono la cooperazione e il cambiamento. È conosciuta in Italia per il suo lavoro con la Comunicazione Nonviolenta e la sua applicazione in contesti relazionali ad alto contenuto emotivo. È formatrice certificata in Comunicazione Nonviolenta dal Centro Internazionale per la Comunicazione Nonviolenta (www.cnvc.org). Formata in psicologia umanistico-esistenziale, svolge il ruolo di supervisore.

“Della Comunicazione Nonviolenta sono instancabilmente attratta dal potere della visione. In una società in cui il conflitto è spesso visto come qualcosa da evitare, negare o reprimere, una prospettiva nuova, e allo stesso tempo molto antica, modifica profondamente le coordinate con cui concepiamo questa sfida interpersonale, sociale e comunitaria. Questo programma mostra una visione e con essa ispira azione e coraggio per cambiare ciò che deve essere cambiato”.

Para más información: <http://www.giovannacastoldi.it/cnv/>

Come partecipare?

Per formalizzare la tua iscrizione, compila il seguente modulo e ti contatteremo a breve:

FORMULARIO DI ISCRIZIONE

I posti disponibili sono un massimo di 30 e verranno assegnati secondo l'ordine di pagamento dell'iscrizione.

Contatti:

Telefoni: Ángeles +34 628 879 023 / Davide +34 666 163 273

E-mail: mediateyourlife.espana@gmail.com

Informazione:

- <https://davidenuzzolo.com/myl/>
- <https://lasmiradascompartidas.com/mediate-your-life/>

**Accreditata come formazione continua in mediazione presso il Departament de Justícia
della Generalitat di Catalunya**



MEDIATE YOUR LIFE

**Formazione avanzata in mediazione dei conflitti basata sulla
Comunicazione Nonviolenta**

**Accreditata come formazione continua in mediazione presso il Departament de Justícia della
Generalitat di Catalunya**

2ª Edizione - Barcelona - 2024

