Presentazione corso Meditazione mindfulness per una comunicazione empatica

DENOMINAZIONE E TEMATICA: proponiamo per l'anno 2025-2026 un corso di "Meditazione *Mindfulness* per una comunicazione empatica" per esercitare chi ha già una certa esperienza di pratica *mindfulness* a orientare la consapevolezza nella relazione interpersonale al fine di sviluppare una comunicazione autentica e soddisfacente.
DESTINATARI: adulti interessati e già praticanti *mindfulness*
CARATTERISTICHE DEL CORSO
Il corso si propone di orientare la pratica *mindfulness* per acquisire una comunicazione rispettosa dei propri e degli altrui bisogni. La consapevolezza che la pratica meditativa sviluppa favorisce un ascolto attento dei moti dell'animo nostri e della persona con cui ci stiamo relazionando in un determinato momento. Quando non è così, reagiamo in forma automatica nelle diverse situazioni in cui ci troviamo, innescando facilmente fraintendimenti e conflitti, che procurano sofferenza e nel tempo usurano la relazione. Il metodo CNV (Comunicazione Non Violenta) ideato da Marshall Rosenberg, unito alla pratica di meditazione *mindfulness*, ci aiuta a rendere le nostre relazioni quotidiane più autentiche, soddisfacenti e quindi meno conflittuali.
Durante gli incontri si illustrerà proprio il modello CNV, accompagnato da pratiche *mindfulness* che facilitano lo sviluppo di atteggiamenti e qualità trattati in quella precisa sessione.
Ogni incontro si svolgerà alternando trattazione teorica, pratica di *mindfulness* e momenti di condivisione per sperimentare il parlare autentico e l'ascolto empatico.