



Marshall B. Rosenberg COMUNICAZIONE-NONVIOLENTA (CNV) E COACHING

Nei percorsi di accompagnamento individuale al cambiamento (preferisco di gran lunga questa espressione alla parola coaching) la cornice all'interno della quale mi muovo fa leva sulla **CNV** (**Comunicazione Nonviolenta** o **comunicazione empatica**) di *Marshall B. Rosenberg*.

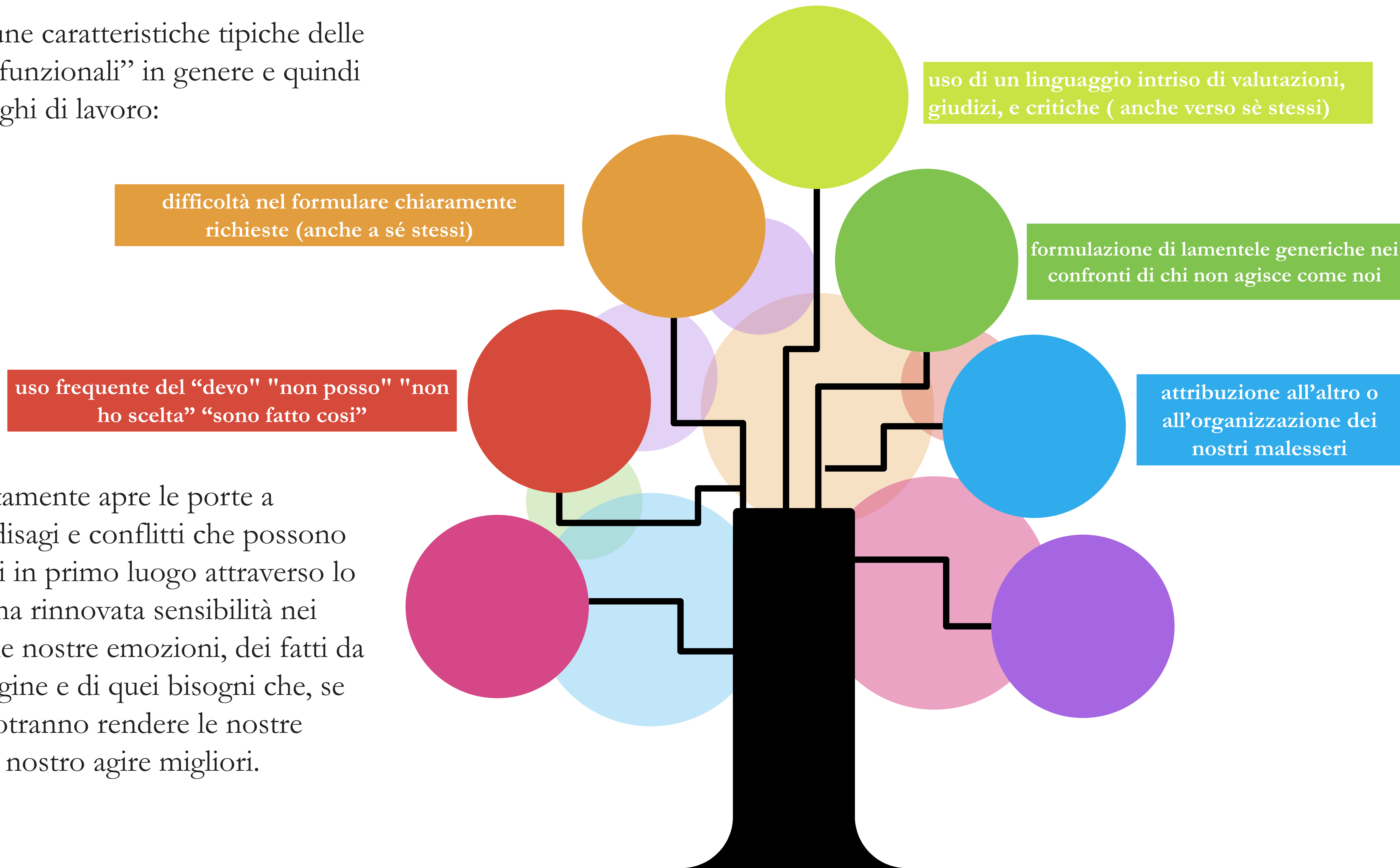
Senza dubbio è un approccio che considero potente per i percorsi in cui è auspicato un cambiamento nella relazione con sé stessi e con gli altri.

La Comunicazione Nonviolenta facilita il miglioramento della qualità delle relazioni personali e professionali partendo da un principio:

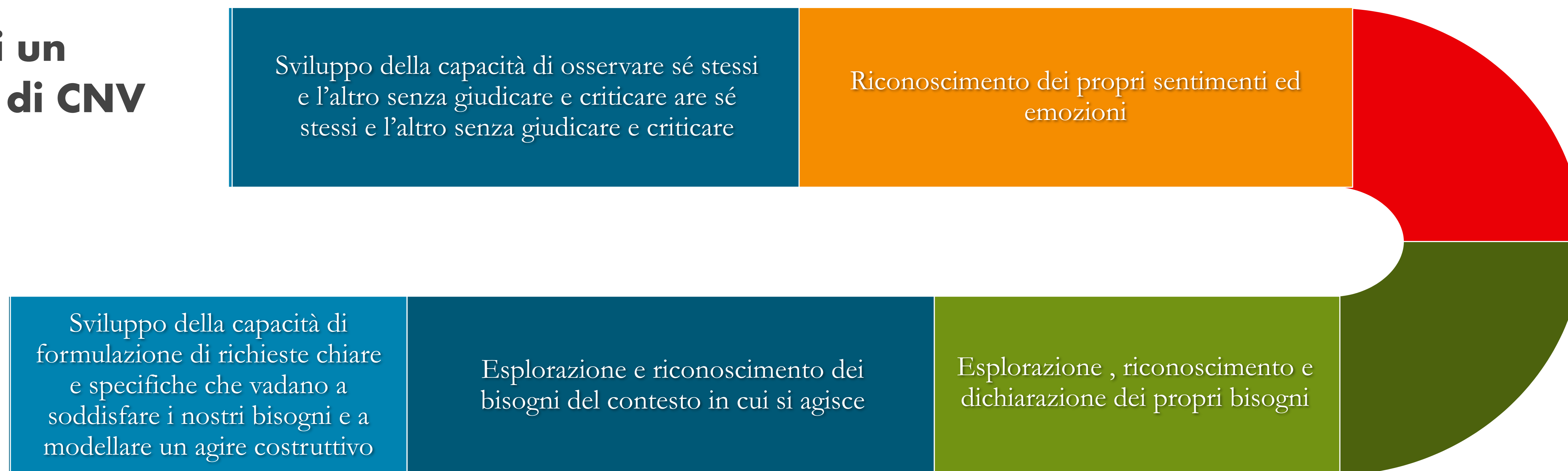
una comunicazione "open heart" tesa a risvegliare interesse e attenzione verso i sentimenti e i bisogni di sé stessi e degli altri, contribuisce senza dubbio alla costruzione di contesti professionali maggiormente orientati al benessere e quindi al risultato

Penso ad alcune caratteristiche tipiche delle relazioni “disfunzionali” in genere e quindi anche nei luoghi di lavoro:

Tutto ciò certamente apre le porte a frustrazioni, disagi e conflitti che possono essere arginati in primo luogo attraverso lo sviluppo di una rinnovata sensibilità nei confronti delle nostre emozioni, dei fatti da cui hanno origine e di quei bisogni che, se soddisfatti, potranno rendere le nostre relazioni ed il nostro agire migliori.



Dunque i passi di un possibile cammino di CNV Coaching sono:



Riconoscere chiaramente i nostri bisogni ed i bisogni dell'ambiente che ci circonda (organizzazione) ci sintonizza in maniera aperta ed empatica verso noi stessi e verso gli altri.

Formulare richieste chiare (cosa posso/voglio fare di più? cosa posso/voglio fare di diverso? Cosa voglio/posso chiedere agli altri?) ci fa ottenere risposte più autentiche e più soddisfacenti.

Questo approccio ci permette di essere consapevoli e nello stesso tempo pragmatici; sarà così più agevole la **creazione di uno spazio di cambiamento costruttivo ampio e percepito come veramente possibile**

Valeria Pruzzi

*Soft skill trainer ed HR Consultant Operatore Olistico Professional con approccio CNV
abilitata ai sensi della L. 04/2013 e accreditata in SLAF con codice di attestazione L01705P-OP*