Mappa mentale

Comunicazione non violenta nella pratica

Cos’è la comunicazione non violenta

- «Non violenta» non indica solo l’assenza di aggressione fisica...
- La CNV propone di sostituire i giudizi («sei irresponsabile»)...

I quattro passi del metodo

- 1. Osservazione senza giudizio
- 2. Sentimento
- 3. Bisogno
- 4. Richiesta

Un esempio pratico

- Immagina che un collega consegni per la seconda volta di fila...
- Con i quattro passi della CNV

Comunicazione non violenta nella pratica

Ascolto empatico: l’altra faccia della CNV

- La CNV non riguarda solo come parli, ma anche come ascolti
- Questo tipo di ascolto attivo richiede allenamento: non reagire...

Errori comuni nell’applicare la CNV

- Usare la struttura come una formula robotica.
- Travestire un giudizio da sentimento.
- Saltare subito alla richiesta
- Aspettarsi che anche l’altro usi il metodo.

Domande frequenti

1. Comunicazione non violenta significa non contraddire mai né segnalare i problemi?
2. La CNV funziona anche in contesti professionali formali?
3. Quanto tempo serve per padroneggiare la comunicazione non violenta?

Da ricordare

Una guida pratica alla comunicazione non violenta (CNV): i quattro passi del metodo, esempi reali e come usarla per risolvere i conflitti senza aggressività.

Autore: **Vagner Soares**
vagnersoares.com.br