



# Spazio Giraffa

*incontri online di pratica  
di Comunicazione nonviolenta*

## **Spazio Giraffa è uno spazio *online* e un tempo:**

- per fare pratica e "allenarsi" in gruppo su concetti base della Comunicazione nonviolenta
- per rallentare e per ricevere e offrire ascolto empatico.

Mercoledì 21 aprile 2021 (Pensieri // Sentimenti)

Mercoledì 28 aprile 2021 (Bisogni // Strategie)

Mercoledì 19 maggio 2021 (Richieste // Pretese)

Mercoledì 26 maggio 2021 (Dire e ricevere un NO)

dalle 18 alle 20:

Facilitatrice: Irene Zagrebelsky

**É richiesta una conoscenza di base del processo Cnv, avendo partecipato ad almeno 6 ore di formazione.**

Costo:

Scelta libera tra 20 e 70 euro (da versare a fine percorso) tenendo conto della propria disponibilità economica e del numero di incontri a cui si sarà partecipato.

Per info e iscrizioni: [contatti@irenezagrebelsky.eu](mailto:contatti@irenezagrebelsky.eu)  
[www.irenezagrebelsky.eu](http://www.irenezagrebelsky.eu)