

Raffaella Tosatti  
COACH & TRAINER

PERCORSI DI CAMBIAMENTO  
per la tua crescita personale e professionale

Osservare senza giudicare  
è la più alta forma di  
intelligenza umana  
- FILOSOFO KRISHNAMURTI -

Raffaella Tosatti  
COACH & TRAINER

• MERCOLEDÌ 16 GIUGNO •

# Parla e agisci con il cuore

Scopri come usare la comunicazione empatica attraverso  
il linguaggio positivo e senza giudizio del tuo cuore

*Corso online*

WWW.RAFFAELLATOSATTI.COM

# Perché

Sarebbe veramente bello se le persone facessero parlare il cuore in un linguaggio senza giudizio, interpretazioni, davvero interessati alla domanda: «Come stai?».

Mi rendo conto che per molte persone questa è pura utopia. La verità è che **il linguaggio abituale che contraddistingue la nostra cultura “occidentale” (ma non solo) è un linguaggio che tende ad etichettare**, interpretare e classificare le persone. Tutti i giorni incontriamo persone che da una parte sostengono le ragioni degli uni e i criticano i torti degli altri; in altri casi ancora insegnano come “dovrebbero” agire le persone per fare bene.

Il linguaggio a cui mi riferisco non appartiene a nessuna lingua in particolare, bensì ad un “modus vivendi” caratterizzato da un certo **“sistema” di pensiero e linguaggio, che facilita la creazione di un ambiente poco favorevole al dialogo autentico**. Ed è così che spesso nel lavoro, in famiglia e in tutte le altre relazioni, si generano competizioni basate più su sospetti, “furbizie” e cose non dette, anziché positività e benessere.

**Vuoi sapere la buona notizia?** Se i tuoi contesti comunicativi sono di questo tipo e assomigliano ad una lotta per la sopravvivenza, puoi smettere una volta per tutte di imbatterti in simili situazioni!

Puoi imparare un modello di comunicazione diverso che ti permetta di creare contesti comunicativi *win-win*, dove alla base ci sia *com-passione*.

*Il seme della violenza nel mondo inizia nel modo in cui mi ascolto e ti ascolto,  
nel modo in cui mi penso e ti penso, nel modo in cui mi parlo e ti parlo.  
La comunicazione empatica ci aiuta a creare e a vivere la connessione  
che tanto desideriamo avere con noi stessi, con l'altro e con la vita.*

- M.ROSENBERG -

Il presupposto è che **per creare positività e benessere intorno a te**, occorre prima creare positività e benessere dentro di te. Nella dinamica della comunicazione si dice infatti che la comunicazione attiva un processo circolare se parte in primis da noi! Il feedback come risposta di ritorno, non è altro che questo: l'emittente riceve come risposta né più né meno di quello che in termini di apertura relazionale ha fornito.

## Cosa

In questo corso imparerai i segreti del **linguaggio «giraffa»**, termine coniato da Marshall Rosenberg nel 1960, alla base dei suoi studi sulla cosiddetta «comunicazione non violenta». Il suo modello di comunicazione collaborativa permette di evitare le frequenti incomprensioni che derivano da un modo di comunicare approssimativo e ti aiuterà a:

- ♥ Rinforzare le tue capacità di linguaggio e stimolare le tue abilità comunicative che ti permettono di rimanere *umano*, anche in condizioni difficili
- ♥ Comunicare con te stesso in modo oggettivo: distinguere i bisogni che stanno alla base dei tuoi pensieri e dei tuoi sentimenti, la cosiddetta **auto-empatia**
- ♥ Creare relazioni vere ed esprimerti autenticamente, secondo il principio della **auto-espressione onesta**
- ♥ Ascoltare i messaggi dell'interlocutore senza formulare **giudizi**
- ♥ Individuare i bisogni che sottendono la **comunicazione empatica** e formulare messaggi per favorire l'altra persona nella comprensione del messaggio

## Come

- ♥ Nel suo lavoro Raffaella applica lo sviluppo del potenziale umano delle neuroscienze con tecniche di improvvisazione teatrale e gli insegnamenti di altre discipline apprese negli anni, unitamente a pratiche di meditazione e di respiro consapevole, acquisite in oriente a contatto con i monaci.
- ♥ L'approccio del corso è basato sul fare esperienza: introdotti alcuni concetti e strumenti di comunicazione efficace, l'apprendimento passerà attraverso l'esperienza diretta per fare in modo che l'integrazione dei contenuti sia contestuale alla partecipazione.

# Raffaella



Raffaella Tosatti ha un Diploma Internazionale ISNS come Master e Coach in Programmazione Neurolinguistica e Neuro Semantica e un master in Ipnosi Spirituale.

È Insegnante e Facilitatrice in corsi di consapevolezza con il Metodo Tutta Un'Altra Vita® di Lucia Giovannini ed ha precedentemente conseguito una Laurea in Scienze dell'Educazione, Esperto nei Processi Formativi.

Da 20 anni tiene conferenze e corsi per privati e aziende in tutta Italia. Nel suo lavoro applica lo sviluppo del potenziale umano delle neuroscienze con tecniche di improvvisazione teatrale e gli insegnamenti di altre discipline apprese negli anni, con l'applicazione dello studio dei chakra e dei mandala e le pratiche della meditazione e del respiro consapevole, acquisite in oriente a contatto con i monaci.

È costantemente contattata da aziende, enti di formazione, scuole e privati per la chiarezza, l'ispirazione del suo lavoro e per la sua elevata capacità di generare coinvolgimento, motivazione, passione e trasformazione.

Raffaella è profondamente convinta che la vita sia un viaggio di evoluzione per esprimere chi siamo veramente e portare in azione i nostri talenti unici.

Condizione indispensabile per raggiungere la nostra piena realizzazione e vivere in qualsiasi ambito, la vita che vogliamo.

**2019** Ipnosi Post Eriksoniana – Primo Livello

**2014** Insegnante e Facilitatrice in corsi di consapevolezza e crescita personale con il metodo Tutta Un'Altra Vita® di Lucia Giovannini

**2008** Diploma Internazionale ISNS come Master e Coach in Programmazione Neuro Linguistica e Neuro Semantica

**2005** Practitioner in Programmazione Neuro Linguistica

**2002** Master in Progettazione e Sviluppo di Comunità d'Apprendimento in ambito E-learning

**2001** Laurea in Scienze Dell'Educazione - Indirizzo Esperto Nei Processi Formativi

