

BIBLIOGRAFIA COMUNICAZIONE EMPATICA (NONVIOLENTA)

Qui di seguito trovate un elenco di libri che consiglio per avvicinarsi alla Comunicazione Empatica, che si ispira alla Comunicazione Nonviolenta secondo Marshall Rosenberg. Buona lettura ☺!

1. Teoria e pratica della CNV (Comunicazione Nonviolenta)
2. La CNV nelle relazioni
3. CNV per bambini
4. CNV per genitori / insegnanti
5. CNV per insegnanti-educatori-dirigenti scolastici / genitori
6. CNV nel mondo del lavoro
7. QUADERNI di ESERCIZI per IMPARARE la CNV

1. TEORIA E PRATICA DELLA COMUNICAZIONE NONVIOLENTA (EMPATICA)

LE PAROLE SONO FINESTRE [OPPURE MURI]

Marshall B. Rosenberg
Edizioni Esserci

Con il suo libro rivoluzionario 'Le parole sono finestre (oppure muri)', Marshall Rosenberg ci rivela il potere di connetterci a noi stessi e agli altri ad un livello completamente nuovo. Ci rendiamo immediatamente conto che ogni relazione nella nostra vita – con amici, familiari, colleghi, studenti, insegnanti e persino con noi stessi – può essere trasformata in modo positivo e permanente.

Questo manuale di facile utilizzo fornisce una guida per applicare i processi di pensiero e di comunicazione che sono propri della CNV e che sono la chiave per trasformare la nostra vita.

MANUALE PRATICA DI COMUNICAZIONE NONVIOLENTA

per lo studio individuale o di gruppo del libro "Le parole sono finestre [oppure muri]"

Lucy Leu
Edizioni Esserci

A persone che fanno pratica da sole, questo manuale offre attività ed idee per applicare i principi della CNV nella vita quotidiana. Passo dopo passo, ci accompagna nella revisione dei capitoli e ci presenta attività e brevi compiti da svolgere che accrescono la nostra comprensione ed il nostro apprezzamento della CNV.

A gruppi autogestiti, invece, che fanno pratica insieme, questo manuale fornisce aiuto per strutturare il lavoro, le attività e i programmi per ciascun capitolo e le strategie per affrontare le difficoltà che solitamente si presentano quando un gruppo si riunisce per imparare insieme.

2. LA COMUNICAZIONE NONVIOLENTA NELLE RELAZIONI

ESSERE ME, AMARE TE

Marshall B. Rosenberg

Edizioni Esserci

Marshall Rosenberg mostra come applicare la Comunicazione Nonviolenta per costruire relazioni amorevoli con i congiunti, familiari ed amici, preservando nello stesso tempo la nostra integrità e i nostri valori personali.

FREEDOM WITHOUT DISTANCE, BELONGING WITHOUT CONTROL

Liv Larsson

Edizioni Friare Liv

The most important of all questions in this book might be that one about how you want your relationships to be. If your answer to that question is clear, it will be much easier to know how to act and what to request of the other. All tools in the world becomes redundant if you do not know what you want to use them for. Your positive attitude will make it easier to stand challenges but will not take you to the goal. This booklet will help you evaluate, repair, and nurture the relationships that you want to see flower.

SUPERARE IL DOLORE TRA NOI

Marshall B. Rosenberg

Edizioni Esserci

In questo libro, tratto da un seminario formativo, Rosenberg illustra il formidabile potere terapeutico della Comunicazione Nonviolenta (CNV), che riesce a trasformare la depressione, la vergogna e il conflitto in connessioni ricche di possibilità.

LIBERARSI DAL SENSO DI COLPA

Holly Michelle Eckert

Esserci Edizioni

Liberarsi dai sensi di colpa vi aiuterà a superare il biasimo, la colpa e la vergogna che portate dentro di voi. Attraverso un semplice percorso di sei passi, Holly Eckert vi aiuta a liberarvi dal senso di colpa, così che possiate perdonare, accettare voi stessi e avere il potere di agire.

3. LA COMUNICAZIONE NONVIOLENTA PER BAMBINI

IL SEGRETO DI UGO

Fanny Rondelet

Esserci Edizioni

Ugo è senza capelli. Questo non è un problema finché non inizia la scuola. Dopo aver nascosto la sua diversità, Ugo farà un interessante percorso verso la fiducia e l'autenticità con il sostegno della sua maestra e dei suoi compagni. Un libro per scoprire se stessi e gli altri, da leggere da soli o da condividere, in famiglia, a scuola...

Per bambini (dai 6 anni), genitori e insegnanti.

3. LA COMUNICAZIONE NONVIOLENTA PER BAMBINI (CONTINUA)

RANA IGINA FAI LA BRAVA!

Vilma Costetti

Edizioni Esserci

La rana Igina desiderava fare quello che la mamma voleva, ma non sapeva di preciso cosa... o come. La magia di ascoltare col cuore l'aiuta a comprendere le parole della mamma e le sembra anche divertente, un bel gioco. Per bambini (asilo ed elementari), genitori, insegnanti.

LA SERIE DI LIBRI DI "GIRA GIRAFFA"

Alberto Benevelli Loretta Serofilli

Edizioni Esserci

Approfondiscono elementi della Comunicazione Nonviolenta
Per bambini (asilo ed elementari), genitori e insegnanti.

GIRA GIRAFFA NEL PAESE DEGLI ANIMALI

GIRA GIRAFFA NELLA FREDDA TERRA DEL NO

GIRA GIRAFFA NEL REGNO DI RE DEVO

GIRA GIRAFFA E L'ORCHESTRA RABBIOSA

LA SERIE DI LIBRI DI "GIACOMINO"

Vilma Costetti e Monica Rinaldini

Edizioni Esserci

Esplorano varie situazioni di vita in famiglia (la malattia del bambino, l'arrivo della sorellina, andare all'asilo).

Per bambini (asilo ed elementari), genitori e insegnanti.

GIACOMINO VA ALLA SCUOLA MATERNA

GIACOMINO ASPETTA... UN FRATELLINO

GIACOMINO E... LA NUOVA ARRIVATA

COME SI SENTE GIACOMINO? (esplorazione dei sentimenti e bisogni)

4. LA COMUNICAZIONE NONVIOLENTA PER GENITORI / INSEGNANTI

GENITORI A PORTATA DI CUORE

Inbal Kashtan

Edizioni Esserci

Tutti i genitori vogliono connettersi autenticamente con i propri figli, mostrando amore e offrendo sostegno anche nei momenti difficili. In questo breve saggio, pieno di consigli pratici, Inbal Kashtan illustra come la Comunicazione Nonviolenta (CNV) può trasformare la genitorialità, per promuovere la pace nel presente e in futuro.

Genitori, insegnanti e chiunque abbia a che fare con i bambini troverà in questo libretto tante idee illuminanti e tanti consigli pratici per migliorare la connessione con i bambini.

4. LA COMUNICAZIONE NONVIOLENTA PER GENITORI / INSEGNANTI (CONTINUA)

CRESCERE I BAMBINI CON LA CNV

Marshall B. Rosenberg

Edizioni Esserci

Se desiderate migliorare la vostra capacità di essere genitori e realizzare relazioni familiari più costruttive, trovate in questo libro un sostegno forte e pragmatico, fondato sul processo di Comunicazione Nonviolenta. Crescere i bambini con la Comunicazione Nonviolenta è uno strumento eccellente per genitori, educatori, famiglie e per tutti coloro che vivono e lavorano con i bambini.

ICH WILL ANDERS ALS DU WILLST, MAMA

Kinder dürfen ihren Willen haben - Eltern auch!

Britta Hahn

Edizioni Junfermann

Im Zusammenleben mit Kindern treten in der Regel zwei Auslöser von Konflikten auf: Die Kinder wollen etwas und die Eltern sagen nein - oder die Eltern wollen etwas und die Kinder sagen nein. Die Autorin zeigt, wie es mit Hilfe der Gewaltfreien Kommunikation möglich ist, dass in solchen Konflikten eine gute Beziehung zwischen Eltern und Kindern bestehen bleibt und jedes Mitglied der Familie sich zu Hause wohlfühlen kann. Im Zusammenleben mit Kindern geht es insbesondere auch um die Frage nach Schutz und Grenzen. Dabei gilt es abzuwägen, wo ein Kind Schutz und damit Grenzen braucht und wo es selber entscheiden darf, weil es die Folgen seines Handelns schon überblicken kann. Auch gilt es abzuwägen, wo Eltern dem Kind Freiraum geben, damit es selbst Erfahrungen sammeln kann. Diesen Fragen rund um das Thema der schützenden Macht geht die Autorin in vielen Beispielen nach.

MAMA, WAS SCHREIST DU SO LAUT?

Britta Hahn

Edizioni Junfermann

Eltern wünschen sich einen liebe- und respektvollen Umgang mit ihren Kindern ... Und dann passiert es völlig unerwartet und ganz unwillkürlich: Schreien und Schimpfen, weil Kinder und Eltern anders handeln als erwünscht. Die Emotionen kochen hoch, alle guten Vorsätze sind vergessen. Eltern und die Gesellschaft sind empört über die Kinder – die Kinder sind empört über ihre Eltern.

Unwillkürliches Handeln und Fühlen begleiten den Menschen; die Vernunft hat da wenig zu melden. Die Autorin veranschaulicht, wie diese Mechanismen in uns zustande kommen. Sie zeigt auf, wie in fünf Schritten in ruhigen Minuten der Konzentration Wut in Gelassenheit verwandelt werden kann. Erst wenn Eltern mit dem Unwillkürlichen kooperieren, statt es zu bekämpfen, kann gleichwertiges Zusammenleben gelingen.

RESPECTFUL PARENTS, RESPECTFUL KIDS - 7 Keys to Turn Family Conflicts Into Cooperation

Sura Hart and Victoria Kindle Hodson

Puddledancer Press

This handbook urges parents to move beyond typical discipline techniques by creating an environment based on mutual respect, emotional safety, and positive, open communication. The seven outlined principles redefine the parent-dominated family by teaching parents how to achieve mutual parent/child respect without being submissive, set firm limits without using demands or coercion, and empower children to open up, cooperate, and realize their own innate potential.

5. LA COMUNICAZIONE NONVIOLENTA PER INSEGNANTI-EDUCATORI

EDUCAZIONE CHE ARRICCHISCE LA VITA

Marshall Rosenberg
Edizioni Esserci

Questo libro fa conoscere agli insegnanti un metodo, già ampiamente sperimentato, che consente di creare un ambiente scolastico in cui gli studenti possono dare il meglio di sé. E' un libro che consiglio caldamente" Dott. Thomas Gordon – Autore del metodo 'Genitori efficaci' ed 'Insegnati Efficaci'.

Oggi molte scuole si confrontano con problemi quali la mancanza di rispetto tra studenti e insegnanti, scarsi risultati in termini di apprendimento e mancanza di sicurezza nella scuola. Spesso i genitori e gli studenti sono scontenti, gli insegnanti e i dirigenti sono frustrati.

E' necessario un nuovo approccio all'educazione e Marshall Rosenberg in questo libro, offre agli insegnanti, agli studenti, ai dirigenti e ai genitori strumenti per instaurare nell'ambiente scolastico relazioni basate sulla fiducia e sul rispetto reciproco.

Prefazione di Riane Eisler, autrice di Il Calice e la spada.

LA CLASSE GIRAFFA - Dove insegnare è un piacere e imparare una gioia

Nancy Sokol Green
Edizioni Esserci

L'opera mostra come la Comunicazione Nonviolenta può essere praticamente utilizzata nella scuola, in particolare nella scuola elementare e medie, per migliorare gli apprendimenti e le relazioni. Offre indicazioni concrete per creare un clima di fiducia, di rispetto e interdipendenza nelle classi. L'attenzione posta alle relazioni permette di svolgere i programmi scolastici in modo molto più stimolante ed efficace.

Nancy Sokol Green è un'insegnante esperta di Comunicazione Nonviolenta. Il suo obiettivo è di mostrare come un clima di fiducia e di sicurezza in classe permette di insegnare e di imparare in modo piacevole ed efficace.

BITTEN STATT FORDERN

Gottfried Orth, Hilde Fritz
Edizioni Junfermann

Schon wieder: eine Schlägerei auf dem Schulhof; ein verzweifelter Elternanruf, die Tochter werde seit Wochen von Mitschülerinnen gemobbt; frustrierte Lehrer und Lehrerinnen, die über häufige Unterrichtsstörungen klagen und so gern in Ruhe unterrichten würden. Stimmen nach mehr Strafen und mehr Konsequenz werden laut. Aber auch solche, die ganz andere Wege suchen, haben doch Ordnungsmaßnahmen bislang keine nachhaltigen Erfolge gezeigt. Eigenverantwortung und Wertschätzung gelte es zu fördern.

In diesem Buch wird beispielhaft ein weiter andauernder Entwicklungsprozess an einer öffentlichen Schule beschrieben, in dem sich Kollegium und Schulleitung darauf einließen, auf ganz andere Weise mit Macht umzugehen und ein neues Verständnis kommunikativer Prozesse zu entwickeln. Forderungen an die jeweils andere Seite – an Schülerinnen und Schülern genauso wie an Lehrerinnen und Lehrer – wurden durch Bitten ersetzt. Erzählend und reflektierend berichtet das Buch über einen Versuch gewaltfreier Schulentwicklung, der von Lehrerinnen und Lehrern selbst initiiert wurde.

5. LA COMUNICAZIONE NONVIOLENTA PER INSEGNANTI-EDUCATORI (CONTINUA)

THE COMPASSIONATE CLASSROOM (ORA DISPONIBILE IN ITALIANO DA EDIZIONI ESSERCI)

Sura Hart and Victoria Kindle Hodson

Edizioni Puddledancer Press

The Compassionate Classroom is a long awaited how-to guide for educators who care about creating a safe, productive learning environment. With 45 years combined teaching experience, Sura Hart and Victoria Kindle Hodson merge recent discoveries in brain research with the proven skills of Nonviolent Communication and come to a bold conclusion - when compassion thrives, so does learning.

The Compassionate Classroom gives educators powerful skills to create an emotionally safe learning environment where academic excellence thrives. Build trust, reduce conflict, improve cooperation, and maximize the potential of each student as you create relationship-centered classrooms. This how-to guide is perfect for any educator, homeschool parent, administrator or mentor. Customizable exercises, activities, charts and cutouts make it easy for educators to create lesson plans for a day, a week or an entire school year. The Compassionate Classroom is the first complete curriculum for teaching the NVC process to elementary age students.

Sura Hart and Victoria Kindle Hodson are co-authors of The No-Fault Classroom and Respectful Parents, Respectful Kids. They bring to their work a combined forty-five years of teaching young people as well as teachers, administrators and parents in school communities. As co-founders of Kindle-Hart Communication. Sura and Victoria have been developing and facilitating parent-education and teacher-education workshops together for more than 20 years.

THE NO-FAULT CLASSROOM – Tools to resolve conflict & foster relationship intelligence

Sura Hart and Victoria Kindle Hodson

Edizioni Puddledancer Press

Positing a radically new understanding of the root of conflict—unmet needs—this analysis boldly directs students and teachers to recognize feelings as important messengers of those needs. Refocusing attention from feelings to the needs behind the feelings addresses the underlying problem rather than the symptom; with this objective, the concept of the “No-Fault Zone” is introduced. It is a place in the classroom free from criticism or blame where students learn trust and respect for one another, develop successful conflict-resolution skills, and the responsibility for resolution shifts from teacher to students. The complete conflict resolution curriculum is included, providing step-by-step guidance and making this classroom kit a time-saver for busy teachers.

L'ARCOBALENO DEI SENTIMENTI - QUADERNO + DVD

Vilma Costetti, Monica Rinaldini

Edizioni Esserci

L'Arcobaleno dei Sentimenti nasce da una storia creata insieme a bambini ed insegnanti nel percorso di educazione alla Comunicazione NonViolenta realizzato in alcune scuole italiane.

Contiene una presentazione della Comunicazione Nonviolenta insieme a giochi e schede per sviluppare nei bambini una comunicazione collegata ai sentimenti e bisogni. I giochi sono stati ideati insieme a bambini ed insegnanti all'interno dei progetti di Comunicazione Nonviolenta realizzati nelle scuole. Per bambini (elementari), genitori, insegnanti, educatori, dirigenti scolastici.

5. LA COMUNICAZIONE NONVIOLENTA PER INSEGNANTI-EDUCATORI (CONTINUA)

L'ARCOBALENO DEI BISOGNI - QUADERNO

Vilma Costetti, Monica Rinaldini

Edizioni Esserci

Libro di giochi e schede che nasce dalla collaborazione con insegnanti e bambini nei progetti di Comunicazione Nonviolenta. Le proposte stimolano riflessioni ludiche centrate sui bisogni, permettendo di scoprire che i sentimenti sono, di fatto, sempre collegati a uno o più bisogni. Come in una caccia al tesoro, i bambini sono accompagnati a scoprire il mondo dei bisogni e a familiarizzarsi con la grande varietà di possibili strategie per soddisfarli. Per bambini (elementari), genitori, insegnanti, educatori, dirigenti scolastici.

DIARIO DI GIACOMO oppure DIARIO DI CATERINA

Vilma Costetti Monica Rinaldini

Esserci Edizioni

Giochi e semplici testi sotto forma di Diario per permettere ai ragazzi dai 12 ai 18 anni di esplorare la Comunicazione Nonviolenta.

6. LA COMUNICAZIONE NONVIOLENTA NEL MONDO DEL LAVORO

PAROLE CHE FUNZIONANO NEL MONDO DEL LAVORO

Ike Lasater

Edizioni Esserci

L'autore mostra in questo libro come la Comunicazione Nonviolenta esprime tutta la sua potenzialità nel mondo del lavoro proponendo un linguaggio che coniuga efficacia e umanità.

Ike Lasater propone in diversi contesti le abilità di risoluzione dei conflitti nella comunicazione. Ha molta esperienza nell'uso della Comunicazione Nonviolenta di Marshall B. Rosenberg.

WERTSCHÄTZENDE KOMMUNIKATION IM BUSINESS

Beate Brüggemeier

Edizioni Junfermann

Kennen Sie das? Ein Gespräch mit einer Kollegin oder einem Mitarbeiter entwickelt sich zu einer Abfolge von Angriffen, Verteidigungen und Rechtfertigungen? Dabei ist Ihnen doch eigentlich an einem respektvollen Miteinander gelegen! Hinter missglückten Kommunikationssituationen stecken häufig keine bösen Absichten. Vielmehr sind es mangelnde Kenntnisse darüber, wie sich Kommunikationsprozesse so gestalten lassen, dass Ziele erreicht werden das Gegenüber Wertschätzung erfährt.

Das geeignete Tool: die Wertschätzende Kommunikation, deren vier Schritte auf Marshall Rosenbergs Gewaltfreier Kommunikation basieren. In diesem Buch erfahren Sie, wie Sie mithilfe dieses Ansatzes Ihr Führungs- und Kommunikationsverhalten professionalisieren und mit Ihrer Sprache Einfluss, Erfolg und Menschlichkeit erreichen.

6. LA COMUNICAZIONE NONVIOLENTA NEL MONDO DEL LAVORO (CONTINUA)

ERFOLGSFAKTOR MENSCHLICHKEIT

Gabriele Lindemann, Vera Heim

Edizioni Junfermann

Wünschen Sie sich mehr Leichtigkeit und Freude im Kontakt mit Kollegen und Ihren Teams? Möchten Sie, dass Menschen kooperieren und gemeinsam an einem Strang ziehen, um Ziele zu erreichen? Wertschätzende Kommunikation ist dabei eine Kernkompetenz für alle Menschen, die am Arbeitsplatz etwas bewegen wollen.

Auf Basis ihrer langjährigen Erfahrungen in Unternehmen haben die Autorinnen das Modell der Gewaltfreien Kommunikation für den Geschäftsalltag anwendbar gemacht. In diesem Buch erfahren Sie,

- wie Sie sich effektiv ausdrücken, für Ihre Anliegen eintreten und gleichzeitig Ihre Gesprächspartner ernst nehmen;
- wie Sie Ihren kooperativen und situativen Führungsstil weiterentwickeln und neun Strategien für effektives Beziehungsmanagement nutzen können;
- wie Sie zu einer wertschätzenden Unternehmenskultur beitragen, in der Sie mehr Raum für Initiative, Handlungsfähigkeit und Win-Win-Lösungen schaffen und so den langfristigen Unternehmenserfolg sichern.

7. QUADERNI DI ESERCIZI PER IMPARARE LA CNV

QUADERNO D'ESERCIZI PER IMPARARE A VOLERSI BENE

Anne Van Stappen

Edizioni Vallardi Varia

QUADERNO D'ESERCIZI PER AFFERMARSI E IMPARARE A DIRE DI NO

Anne Van Stappen e R. Franceschini

Edizioni Vallardi Varia

QUADERNO D'ESERCIZI PER COMUNICARE SENZA CONFLITTI CON LA CNV

Anne Van Stappen e J. Augagneur

Edizioni Vallardi Varia

QUADERNO D'ESERCIZI PER COLTIVARE LA GIOIA DELLA VITA QUOTIDIANA

Anne Van Stappen e J. Augagneur

Edizioni Vallardi Varia