



## LA COSCIENZA EMPATICA A SOSTEGNO DELLA PACE

### Goal 16: Pace, giustizia e istituzioni solide

#### Target 16.1: Ridurre significativamente in ogni dove tutte le forme di violenza e i tassi di mortalità connessi

Lo **sviluppo di una coscienza empatica individuale e collettiva può ridurre significativamente la violenza?** Questa è la teoria che sosteniamo e sulla quale invitiamo a dialogare insieme.

Nel caso di un conflitto, in ogni ambito, l'utilizzo della violenza può essere ridotto mediante la comprensione e la capacità di trovare una soluzione condivisa tra le parti. La comprensione diventa possibile solo attraverso il dialogo e l'ascolto efficace di ogni parte coinvolta. Affinché l'ascolto sia veramente efficace è indispensabile l'empatia, la capacità di ascoltare il punto di vista dell'altro.

La scienza ci mostra che sta **emergendo una nuova visione della natura umana con la scoperta dell'*homo empaticus* nell'ambito delle scienze umane e naturali. Sarebbe auspicabile, andare verso una civiltà dell'empatia**, verso una nuova idea di natura umana caratterizzata da un maggiore sentimento di condivisione. La pulsione distruttiva è l'espressione del fallimento della costruzione di relazioni affidabili. **L'uomo è predisposto biologicamente a manifestare empatia.** L'esistenza dei neuroni a specchio sembra confermare che i circuiti biologici tendono ad attivarsi con l'esercizio sociale.

### PROGRAMMA

Presenter Carla, Claudia, Laura C., Laura T e Patrizia

**Lunedì 22 maggio 2023, orario 18:30-20:30**

Il workshop si terrà in collegamento virtuale, su piattaforma Zoom per partecipare è necessario registrarsi a [occasioniempatice@blu.it](mailto:occasioniempatice@blu.it)

Scopo del workshop è permettere alle persone di sperimentare una diversa modalità di dialogo e di relazione. Questo workshop, esperienziale e interattivo, vuole offrire ai partecipanti lo strumento dell'ascolto attivo, della riformulazione e del rispecchiamento reciproci, per condividere una riflessione creativa sul concetto di empatia, se questa risorsa o competenza possa servire ad affrontare le sfide poste dalla globalizzazione, e da tutte le minacce alla vita. Sarà presentato un breve video animato, che illustra tali teorie. Sarà utilizzata l'applicazione "Mentimeter" per evidenziare quanto i rispettivi punti di vista dei partecipanti convergano o meno sul un tema proposto e infine, attraverso l'ascolto empatico, metteremo in pratica la capacità di ascoltare e comprendere i diversi punti di vista.

#### Svolgimento del workshop

- 18:30 Apertura | Presentazione dei partecipanti e motivazione alla partecipazione  
Breve sintesi delle finalità dei circoli dell'empatia | Presentazione dell'argomento
- 19:10 Circolo empatico esemplificativo
- 19:30 Suddivisione dei partecipanti in piccoli gruppi per sperimentare il circolo dell'empatia
- 20:15 Condivisione in plenaria
- 20:30 Chiusura

A cura di Carla Bordoni, Claudia De Cesaris, Laura Casavecchia, Laura Pappadà, Laura Talamoni, Patrizia De Patto, counselors e facilitatrici dei circoli empatici.