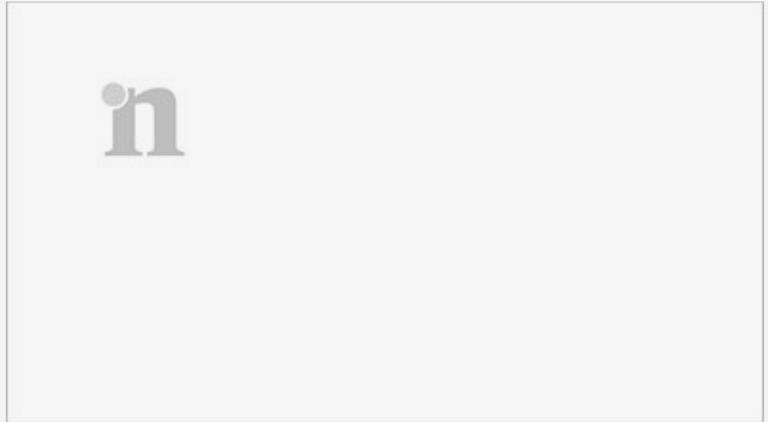




A SPASSO CON I LIBRI

## Sara Bonacini presenta "L'ultimo tassello. Come gestire i conflitti in modo costruttivo"



di Redazione

lettura: 3 minuti

lun 7 mar 2022 13:18 ~ ultimo agg. 13:38



🔊 [Ascolta l'audio](#)

*"Il conflitto è inevitabile, se uno sa come gestirlo la relazione con l'altro cresce, evolve, ma cambia anche la relazione con se stesso".* Parte da questo presupposto **Sara Bonacini, formatrice e mediatrice presso la cooperativa "Fratelli è**

**Possibile"**, per raccontare il suo manuale **"L'ultimo tassello. Come gestire i conflitti in modo costruttivo"**. La sua è una vera e propria guida pratica rivolta al miglioramento dei rapporti professionali e personali.

*"Al lettore propongo un viaggio in sei tappe nel mondo del conflitto – racconta l'autrice –. In ogni parte c'è una parte teorica, una parte esperienziale, come mediatrice, e una parte personale: come ho vissuto io quel tema del conflitto. E alla fine di ogni capitolo c'è una sezione, denominata "Passa all'azione", che prevede domande-guida ed esercizi pratici ispirati dalle mie esperienze a scuola, nelle carceri ed in azienda. Chiedo anche di scrivere una sorta di diario di bordo. In più, ci sono quattro brevi video. Ho messo insieme linguaggi e strumenti diversi per tradurre concetti complicati in questioni facili e rendere il manuale dinamico. Questa è una guida rivolta a tutti, non solo gli appassionati del conflitto".*

Quali sono le **sei tappe** del viaggio?

*"Nella prima parte si osservano i conflitti dentro di noi e con le altre persone. Nella seconda si analizza il conflitto nei diversi contesti di vita. Nella terza sono inseriti alcuni strumenti utili per leggere e analizzare i conflitti. Nella quarta si tratta la gestione costruttiva dei conflitti per favorire il cambiamento e abbattere le resistenze. Nella quinta parte si approfondiscono gli strumenti fondamentali per gestire ogni relazione in modo adeguato: ascolto attivo, comunicazione efficace e uno strumento*

### Notizie correlate

5A EDIZIONE

Capire la guerra dalle voci delle vittime civili di ieri e di oggi

di Redazione

ERA CONSIGLIERE ANVCG

Si è spento Franco Leoni Lautizi, sopravvissuto alla Strage di Marzabotto

di Redazione

VIDEO

PROMOSSO DA ANVCG

Storia, memoria e multimedialità. Il progetto "Rimini Bombardata"

di Redazione

VIDEO

di gestione, non solo di prevenzione del conflitto, come la comunicazione non violenta. Nella sesta si esaminano gli strumenti della mediazione e della negoziazione per giungere ad accordi vantaggiosi per tutti, fino ad arrivare... all'ultimo tassello. L'ultimo passo per completare un percorso emozionante che può far dono di nuove consapevolezze, maggiore serenità e relazioni più soddisfacenti". Solo chi completerà il percorso potrà scoprire a cosa fa riferimento Sara Bonacini.

Ma com'è nata l'idea di scrivere questo manuale?

*"È stata una sfida che ho accettato: stavo frequentando un'accademia e mi è stata richiesta. L'ho colta anche nell'ottica di fare un po' di chiarezza e di sintesi del mio percorso professionale di oltre vent'anni nel campo del conflitto e per mettere a disposizione la mia esperienza a tutte le persone che vivono il conflitto. Non mi rivolgo quindi solo a chi vuole diventare un mediatore o a chi si avvicina al conflitto, ma a tutte le persone che vivono un conflitto in ambito aziendale, scolastico o familiare. Tutte le strategie che ho scritto sono applicabili in ogni contesto dove c'è interazione, perché dove c'è interazione c'è conflitto".*

Come si risolve il conflitto?

*"Essendo il conflitto un fenomeno molto complesso, che coinvolge tutte le parti dell'essere umano: quella emotiva, quella comportamentale, quella dei bisogni, quella dei valori fino alla parte spirituale, il primo passo è saperlo leggere: capire cosa ci stia succedendo. Tutti viviamo dei conflitti, fa parte della natura umana, l'importante è saperli gestire: il primo strumento è quindi un ascolto di sé stessi e degli altri. Adesso con lo smart working, per esempio, il fraintendimento è all'ordine del giorno. Diventa prezioso allora il saper sostare nel conflitto, che è sia il fermarsi: non avere paura ad analizzare, ma anche il so-stare, avere gli strumenti per saperlo gestire nella maniera più efficace e costruttiva. Il conflitto se gestito in questa maniera è un'opportunità di crescita. Solitamente di fronte al conflitto ci sono tre possibili reazioni: si nega, si fugge o si aggredisce. Io ne propongo una quarta: fai, analizza, poi ti do alcuni strumenti per poterlo gestire".*

Chi è il protagonista del suo manuale?

*"Il protagonista è il lettore, che facendo questo percorso, rispondendo alle domande, si prende la responsabilità dei propri conflitti. Il conflitto porta a reazioni non piacevoli. Io stimolo il lettore a riappropriarsi del proprio conflitto e a rispondere al conflitto con gli strumenti che gli fornisco in modo da poterlo gestire da solo, senza delegare questo compito a qualcun altro".*

**Sara Bonacini presenterà il suo volume domenica 13 marzo alle 17 all'Hotel Villa Adriatica di Rimini (viale Vespucci, 3) nell'ambito della rassegna "A spasso con i libri", promossa da Lions Club Rimini Host e Associazione Itaca e condotta da Carla Amadori.**

**Limite di 30 presenze** con Green Pass rafforzato e mascherina FFP2.  
**Ingresso gratuito su prenotazione** a [segretario@lionsrimini.it](mailto:segretario@lionsrimini.it). Aperitivo conclusivo, su prenotazione, al costo di 10 euro.

La presentazione sarà trasmessa in **diretta** sulla pagina **Facebook Lions Club Rimini Host**.



## Meteo Rimini



[LEGGI TUTTE LE NOTIZIE SUL METEO](#)



