

Introducción a la Comunicación Noviolenta

Presentación

La Comunicación Noviolenta (CNV), desarrollada por Marshall B. Rosenberg, es un proceso comunicativo que se basa en la práctica de la empatía y la honestidad, cualidades que nos ayudan a conectar con valores humanos y reconocer estos valores no sólo en nosotros mismos, sino también en los demás. A través de la CNV, podemos transformar la culpa, la depresión, la rabia y la vergüenza, y así potenciar nuestra habilidad de dar y recibir desde el corazón. También podemos aplicar la CNV a los conflictos, ya sean interiores o con otras personas, para convertirlos en oportunidades para establecer una comunicación profunda y enriquecedora.

Objetivo general:

El desarrollo de destrezas comunicativas que contribuyen a la no violencia en nuestro interior y con los demás.

Objetivos específicos:

Que los participantes tengan la oportunidad de conocer y practicar herramientas para utilizar el proceso de la Comunicación Noviolenta en su vida cotidiana.

Programa

1. Suposiciones e intenciones de la CNV
2. Las 4 pasos de la CNV (Observación, Sentimiento, Necesidad, Petición)
 - a. Distinción entre observaciones y pensamientos
 - b. Distinción entre sentimientos y pensamientos
 - c. Distinción entre necesidades y estrategias
 - d. Distinción entre peticiones y exigencias
3. Práctica con los 3 modos de la CNV:
 - a. Escucha empática
 - b. Expresión honesta
 - c. Autoempatía
4. Resolución de conflictos internos
5. Transformar conflictos con otras personas
6. Expresar y recibir agradecimiento

Metodología

Las sesiones serán experimentales y prácticas, con actividades en parejas y grupos. Animamos a los participantes a trabajar con situaciones reales de sus vidas.

Idioma: El taller se impartirá en castellano.

Duración y reconocimiento: 22.5h, 1.5 créditos.

Calendario: Dos fines de semana intensivos: Viernes 3 de mayo de 16 a 20h, y el sábado 4 de mayo de 10 a 14h. y de 16 a 18.15h. Y viernes 10 de mayo de 16 a 20h, y el sábado 11 de mayo de 10 a 14h. y de 16 a 18.15h.

Espacio: Un aula o gimnasio de Ciencias de la Educación de la UAB, por confirmar.

Evaluación: A través de la participación. Es de obligada asistencia para quien quiera recibir créditos.

Coste: 100 €

Profesorado: Helen Adamson y Amalasi Murcia, formadora certificada por el Center for Nonviolent Communication.

Coordinación: Marina Caireta. Programa de Educación de la ECP. Tel: 935868844 E-mail: marina.caireta @ uab.cat