

Comunicar amb connexió emocional

Curs-taller basat en eines com l'Enfocament Corporal, la Pintura Creativa, els Fòrums de Consciència, la Comunicació no violenta i el Teatre Emocional, per assajar una manera no violenta de comunicar-nos amb nosaltres mateixos i amb els altres que possibiliti:

- Que les relacions personals siguin més satisfactòries, basades en el respecte, la comprensió i la cooperació mútua.*
- La resolució de conflictes de manera pacífica.*
- Trencar amb condicionaments culturals (judicis, càstigs)*
- Resoldre sentiments de culpa, vergonya, por ...*
- Desenvolupar la capacitat d'escolta, expressió i comprensió.*
- Saber dir "no" i acceptar el "no" de l'altre.*

Objectius:

- Prendre consciència de la importància de la comunicació, de la manera de relació, llenguatge, expressió, etc.*
- Descobrir els aspectes violents que pot tenir la comunicació.*
- Desenvolupar la capacitat de connectar i comunicar-nos de manera sana amb nosaltres mateixos i amb els altres.*
- Aprendre a transformar els judicis i les crítiques a sentiments i necessitats.*
- Practicar l'escolta i l'expressió cap a un mateix i cap a les altres persones de manera no violenta i autèntica.*
- Aprendre a caminar amb la consciència del que són els nostres pensaments*
- Donar el pas dels pensaments als nostres sentiments, a les nostres necessitats*

Continguts:

- Conceptes bàsics de la Comunicació no violenta segons el model de Comunicació no violenta desenvolupat per Marshall Rosenberg.*
- Barreres que ens desconexionan del nostre interior*
- Autoempatia: aportant claredat*
- En les sabates de l'altre*
- Connectant amb les emocions per canals no verbals: pintura creativa introducció al viatge d'anada i tornada de les emocions al color.*

- *Teatre emocional amb les veus internes: des del teatre a la introspecció per arribar a la informació interior*
- *Escollir, expressar, acollir totes les veus d'un conflicte: fòrums de consciència.*

Metodologia:

Metodologia experiencial, vivencial, amb reflexions grupals, personals, amb posades en comú per al creixement del grup amb implicació personal, grupal, social en una paraula una experiència viva.

Temps: 22.5h, 1,5 crèdits antics.

Calendari: del 15 al 19 de juliol de 2013, de 9:30 a 14:30.

Espai: Gimnàs de Ciències de l'Educació de la UAB.

Preu: 100 €

Dirigit a: Professorat d'infantil, primària i secundària, estudiants de Magisteri, Ciències de l'Educació i qualsevol persona interessada.

Formadores: Ana Santiago Urquijo Professora del 1r cicle de l'ESO. Formant-se en Comunicació no violenta, Enfocament corporal Focusing i Fòrums de Consciència. Lurdes Ulazia Aizpurua Mestra. Formada i certificada en Tècniques de Pintura Creativa a l'Escola-Taller de la arteterapeuta Katharina Widmer.

Coordinació: Marina Caireta. Programa d'educació per a la pau ECP. Tel: 935868844. E-mail: marina.caireta @ uab.cat