

## Comunicarnos con conexión emocional

---

Curso-taller basado en herramientas como *Enfoque Corporal, Pintura Creativa, Foros de Conciencia, Comunicación NoViolenta, Teatro Emocional* para ensayar una manera noviolenta de comunicarnos con nosotros mismos y con los otros que posibilite:

- Que las relaciones personales sean más satisfactorias, basadas en el respeto, la comprensión y la cooperación mutua.
- La resolución de conflictos de manera pacífica.
- Romper con condicionamientos culturales (juicios, castigos)
- Resolver sentimientos de culpa, vergüenza, miedo ...
- Desarrollar la capacidad de escucha, expresión y comprensión.
- Saber decir "no" y aceptar el "no" del otro.

### Objetivos:

- Tomar conciencia de la importancia de la comunicación, del modo de relación, lenguaje, expresión ...
- Descubrir los aspectos violentos que puede tener la comunicación.
- Desarrollar la capacidad de conectar y comunicarnos de manera sana con nosotros mismos y con los demás.
- Aprender a transformar los juicios y las críticas a sentimientos y necesidades.
- Practicar la escucha y la expresión hacia uno mism@ y hacia el otr@ de forma no violenta y auténtica.
- Aprender a caminar con la consciencia de lo que son nuestros pensamientos
- Dar el paso de los pensamientos a nuestros sentimientos, a nuestras necesidades

### Contenidos:

- Conceptos básicos de la Comunicación NoViolenta según el modelo de Comunicación NoViolenta desarrollado por Marshall Rosenberg.
- Barreras que nos desconexionan de nuestro interior
- Autoempatía: aportando claridad
- En los zapatatos del otr@
- Conectando con las emociones por canales no verbales:: pintura creativa introducción al viaje de ida y vuelta de las emociones al color
- Teatro emocional con las voces internas: desde el teatro a la introspección para llegar a la información interior
- Escuchar, expresar, acoger todas las voces de un conflicto: foros de conciencia..

### Metodología:

*Metodología experiencial, vivencial, con reflexiones grupales, personales, con puestas en común para el crecimiento del grupo con implicación personal, grupal, social.... en una palabra una experiencia viva.*

*Tiempo: 22.5h, 1,5 créditos antiguos.*

*Calendario: del 15 al 19 de julio de 2013, de 9:30 a 14:30.*

*Espacio: Gimnasio de Ciencias de la Educación de la UAB.*

*Precio: 100€*

*Dirigido a: Profesorado de infantil, primaria y secundaria, y a estudiantes de Magisterio, Ciencias de la Educación....*

*Formadoras: Ana Santiago Urquijo Profesora del 1er ciclo de la ESO. Formándose en Comunicación NoViolenta, Enfoque corporal Focusing y Foros de Conciencia. Lurdes Ulazia Aizpurua Maestra. Formada y certificada en Técnicas de Pintura Creativa en la Escuela-Taller de la arteterapeuta Katharina Widmer.*

*Coordinación: Marina Caireta. Programa de educación para la paz ECP. Tel: 935868844. E-mail: marina.caireta@uab.cat*