



FORMACIÓN CONTINUA

Comunicación NoViolenta© (CNV)

Un viernes al mes de 4h30 a 21h.

La CNV es un modo de expresión que facilita la comunicación para intercambiar información y resolver diferencias en un clima de paz. Nos ayuda a identificar nuestros valores y nuestras necesidades.

Este curso está destinado a:

- personas debutantes en que buscan un programa detallado que les permita aprender y aplicar los principios de la CNV, solos o en grupo.
- a personas que deseen comprometerse en una práctica de grupo regular.
- a personas cuya vida ha sido transformada por la CNV y desean transmitirla.

La CNV necesita la adquisición de nuevos hábitos de pensar y de expresión. Sin embargo, incluso si nos han impactado las ideas de la CNV, ésta sólo transformará nuestra vida si la practicamos y la aplicamos.

El programa propuesto es de seguir 11 semanas de aprendizaje y de práctica permanente, a título individual y en el grupo.

Para profundizar en la práctica se proponen ejercicios para todo el mes. Con este nivel de compromiso, los participantes desarrollarán una capacidad de conexión cada vez más profunda.

CONTENIDO:

- 1.-Dar desde el corazón. El proceso de la Comunicación NoViolenta.
- 2.-La comunicación que bloquea la compasión.
- 3.-Observar sin evaluar.
- 4.- Identificar y expresar sentimientos.
- 5.- Asumir la responsabilidad de nuestros sentimientos.
- 6.- Lo que pedimos a los demás para enriquecer nuestra vida.
- 7.- La recepción empática. El poder de la empatía.
- 8.- La conexión con uno mismo a través de la compasión.
- 9.- La expresión plena de la ira.
- 10.- Cómo liberarnos de nuestra vieja programación.
- 11.- Expresar agradecimiento mediante la Comunicación NoViolenta.

Formadora: Pilar de la Torre