

INICIACION

a la Comunicación NoViolenta

¿Por qué es tan difícil expresar de manera auténtica lo que sentimos?

La Comunicación NoViolenta nos ayuda a explorar esta cuestión y nos proporciona un instrumento simple, concreto y práctico y al mismo tiempo muy eficaz para mejorar la relación con el otro y consigo mismo.

La Comunicación NoViolenta se enseña y aplica en el mundo entero, en colegios, hospitales, cárceles, empresas, en las relaciones sociales y familiares. Se utiliza también para mediación en zonas de conflicto (Israel, Kosovo, Ruanda, etc...)

Se basa en practicar un lenguaje que refuerce nuestra capacidad a conservar nuestra calidad humana, incluso en situaciones difíciles.

Lo esencial en las relaciones humanas verdaderas y respetuosas es tener en cuenta los sentimientos y necesidades mutuas. A través de un trabajo sobre nuestra manera de observar, de percibir y de expresarnos podemos abrir un diálogo sincero, auténtico y respetuoso.

Este proceso nos conduce a expresarnos y a escuchar al otro con respeto y equilibrio.

La Comunicación NoViolenta nos ayuda a mejorar la calidad de nuestra vida. Nos abre la posibilidad de soluciones duraderas y a veces transformadoras.

En este taller trataremos los siguientes temas:

- ¿Cómo expresarnos honestamente en circunstancias difíciles, sin dañar las relaciones?
- ¿Cómo enfrentar situaciones de conflicto de un modo pacífico y mutuamente gratificante?
- ¿Cómo defender y conseguir nuestros objetivos, sin atacar ni amenazar los objetivos de nuestros interlocutores?
- ¿Cómo conectar con los sentimientos y necesidades de la otra persona, aún cuando se expresa de un modo que me resulta difícil de tolerar?.



Escuela de Comunicación NoViolenta

Formadora: Pilar de la Torre

- Licenciada en Psicología por la Universidad Complutense de Madrid.
- Psicoterapeuta Gestáltica por la Escuela Madrileña de Terapia Gestalt, l' Ecole Parisienne de Therapie Gestalt, y por l' Ecole de Therapie Gestalt de Bruxelles. Colaboradora del centro de psicoterapia CIPARH.
- Psicopedagoga por oposición de la Comunidad de Madrid, actualmente en excedencia.
- Titulada por Sociogest (Montréal-Quebec) en el modelo de Sociocracia para la gestión de empresas e instituciones.
- Formada en Círculos Restaurativos por Dominique Barter.
- Coach en comunicación.
- Coach certificada en el sistema de auto-control del estrés HeartMath.
- Tras unos años de intensa labor para la Comunidad de Madrid como psicóloga, en la actualidad desarrolla su actividad en el ámbito de la psicoterapia, coaching individual e impartiendo distintos cursos, seminarios y talleres.
- Con más de 25 años de experiencia en el en el acompañamiento personal y en la formación y gestión de equipos para diferentes sectores de actividad.

Más información: info@comunicacionnoviolenta.com