



*JORNADA DE PRÁCTICAS  
EN COMUNICACIÓN NOVIOLENTA*

*9 DE JULIO 2011*

ANIMADO POR: PILAR DE LA TORRE

Este día de prácticas en CNV estará orientado esencialmente a situaciones de la vida cotidiana de los participantes. Los temas abordados se concretarán en función de las demandas de cada uno.

Realizaremos ejercicios prácticos y juego de rol sobre:

- La expresión íntegra;
- La escucha benévola;
- La empatía hacia sí;
- La exploración de nuestro funcionamiento habitual de comunicación.
- El descubrimiento y el refuerzo de hábitos de comunicación que nos lleven a un diálogo más satisfactorio, antes que estimular una actitud defensiva, ofensiva, de silencio o de retirada en el otro, o de reaccionar uno mismo de esta manera.

Esta práctica nos ayudará a integrar el proceso de la CNV, y a vivirlo con más facilidad en nuestra vida de todos los días y a aplicarlo en situaciones cada vez más complejas.

Estas sesiones se dirigen a personas que hayan participado en un curso de introducción a la CNV.