

LOS OBSTÁCULOS A LA ESCUCHA

La empatía está en el corazón mismo de la Comunicación NoViolenta. Es una escucha global y profunda, que no busca influenciar al otro.

Se trata de estar plenamente en el instante y ofrecer una atención benévola a las necesidades del otro. Estar despegado y no meter nuestro ego en la relación.

La empatía pretende una conexión con el otro sea cual sea su sufrimiento y sin identificarse con él.

Escuchar con empatía no es lo que hacemos cotidianamente y nuestra educación y el peso de nuestro ego, nos llevan con frecuencia a caer en ciertas trampas.

Plantaremos diferentes casos prácticos que nos permitirán comprender mejor lo que es realmente esta empatía, cómo utilizarla en nuestras relaciones cotidianas y como ponerla al servicio de una comunicación auténtica, todo ello sin olvidarnos de expresar nuestra autenticidad.

Reflexionaremos sobre los obstáculos más frecuentes a la comunicación empática para facilitar nuestra práctica en Comunicación NoViolenta.

Taller de profundización: será requisito haber realizado el taller de iniciación a la CNV.

Formadora: Pilar de la Torre