



# COMUNICACIÓ NO VIOLENTA, CURA DE LA CONVIVÈNCIA I PRESA DE DECISIONS



## INTRODUCCIÓ

Les normes, els sistemes de valors, les exigències del mercat, els punts de referència canvien i ens preguntem:

- com resoldre els desafiaments que sorgeixen a les organitzacions?
- com facilitar els canvis, afavorir la col·laboració, alimentar la creativitat i la innovació?
- com aconseguir tenir un bon estat de salut organitzacional?

Quan a més a més observem la nostra realitat i veiem en el equip, en moltes ocasions i en situacions de desacord i/o de presa de decisions, les persones es dirigeixen unes a les altres sense tenir la menor objecció a recórrer a l'ús de la por, la culpa, la vergonya o l'amenaça a fi que l'altre faci un pas enrere i ells puguin sortir victoriosos d'aquesta situació que viuen com a batalla.

Aquest comportament, entre d'altres, suposen la llavor d'un distanciament progressiu, una falta de salut en la convivència, una rigidesa en els processos, que els dificulta arribar a enteniments i a qualsevol tipus d'acord, sigui de l'índole que sigui. I en el cas de que arribin són insostenibles o molt costosos de portar a execució.

Les conseqüències de tot plegat són incalculables en la productivitat, l'efectivitat, la creativitat, l'absentisme, el rendiment i en el bon clima laboral de l'empresa.



## OBJECTIUS

**L'objectiu principal** és que puguis adquirir i integrar l'estructura, el posicionament, les habilitats i recursos propis de la comunicació no violenta (CNV), conèixer estratègies per tenir cura de la convivència i tenir un marc per practicar e incorporar tècniques de presa de decisions col·laboratives.



## Objectius secundaris:

- Poder expressar-te de tal manera que augmenti la possibilitat de ser comprès com t'agradaria.
- Poder entendre l'arrel de les teves pròpies contradiccions que acaben en autoexigències.
- Poder escoltar d'una manera que augmenti la possibilitat d'entendre i connectar amb l'altra més enllà del que diu i tot i no estar d'acord.
- Poder entendre les crítiques, els atacs i els retrets i traduir-los en necessitats a cobrir que permetin passar a l'acció i no a la justificació.
- Poder arribar a acords sostenibles, clars i concrets.
- Contribuir a augmentar l'eficiència dels equips i dels sistemes de treball, per exemple en reunions.
- Poder tenir un posicionament de cooperació, de consecució d'objectius i d'autoresponsabilització.



## CONTINGUTS

### Mòdul 1 Convivència, conflictes i problemes

- La convivència i la cooperació, factors capacitants i discapacitats que influeixen i conflueixen
- El conflicte i el problema, diferenciació i oportunitat
- Tècniques d'anàlisi del conflicte
- Model avançat del WIN-WIN junts
- Mecanismes per generar enfoc en solucions
- Estratègies per la creació d'espais de confiança i compromís.

### Mòdul 2 Model CNV

#### Estructura:

- Tècniques per observar sense judici
- Identificar les emocions i els sentiments, amb i sense judici
- Reconèixer les necessitats satisfetes i no satisfetes que hi ha darrere dels sentiments
- Construir peticions des de la col·laboració



### **Posicionament:**

- Connexió abans que correcció
- Intenció positiva de les accions
- Valors i accions coherents

### **Mòdul 3 Pràctica del model i de les habilitats**

- Competències toves i actitud necessàries
- Escolta efectiva, concepte des de la CNV i pràctica
- Empatia i autoempatia, com mostra comprensió i entendre'ns

### **Mòdul 4 Incorporació a l'organització**

- Aplicabilitat en ambients d'alta complexitat: reunions, presses de decisions col·laboratives, acords sostenibles
- Gestió del canvi
- Gestió de la negativitat (queixes, malestar, crítiques, enveges, autoritarisme)



## **FORMADORS**

### **/ Nuria Sanchez**

- : Directora del projecte Jo decideixo, Jo resolc.
- : Presidenta de l'associació diversitat i ciutadania.
- : Treballadora social i medidora.



## **DADES IMPARTICIÓ DEL CURS**

**Dies:** 26 i 28 d'octubre i 2 i 4 de novembre de 2020

**Horari:** de 9:30 a 13:30h.

**Lloc:** Format en Aula Virtual **ZOOM**

**/ Total hores curs:** 16h



## INSCRIPCIÓ AL CURS

- / **Període de preinscripció:** fins esgotar les places.
- / **Preu de la inscripció:** **200 €** (formació bonificable)
- / **Per formalitzar la inscripció, cal:**

1. Omplir el formulari d'inscripció que trobareu al següent link (amb totes les dades que es demanen): [Formulari d'inscripció](#)

2. Fer l'ingrés al compte de la Caixa:

**IBAN ES77 2100 0829 0702 0097 9228,**

amb el concepte: Nom participant + **COMNV,**

i enviar el rebut de pagament, via mail a Roger Edo

[redo@dincat.cat](mailto:redo@dincat.cat)

- / Per a qualsevol consulta, podeu contactar amb Roger Edo:  
[redo@dincat.cat](mailto:redo@dincat.cat)

*\*(No es considerarà inscrit el participant que no hagi formalitzat la matrícula d'acord amb aquestes instruccions: [inscripció i pagament](#)).*



## INFORMACIÓ D'INTERÈS

- / Tots els alumnes abans del dia d'inici de la formació hauran d'haver signat una fulla de "**Declaració responsable del participant**".
- / Abans de l'inici de la formació rebreu un correu amb el link de l'**Aula de ZOOM** que s'utilitzarà per la formació
- / Dincat AEES es reserva el dret d'anul·lar o canviar les dates del curs. L'avís sempre serà amb una setmana d'antelació abans de l'inici.
- / A la finalització del curs, es farà lliurament del certificat d'aprofitament que acreditarà la realització de la formació, sempre i quan s'hagi assistit al 75% de les hores totals del curs.