



COMUNICACIÓ NO VIOLENTA



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 sa 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 son 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



FORMADORS

/ Nuria Sanchez

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



DADES IMPARTICIÓ DEL CURS

Dies: 13, 20 i 27 d'abril de 2021

Horari: de 10:00 a 14:00h.

Lloc: Format en Aula Virtual **ZOOM**

/ Total hores curs: 12h



INSCRIPCIÓ AL CURS

- / **Període de preinscripció:** fins esgotar les places.
- / **Preu de la inscripció:** **150** € (formació bonificable)
- / **Realitzar la Inscripció:**

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

- / **Forma de pagament:**

1. Un cop iniciada la formació es **girarà l'import total** de la inscripció, en el número de compte indicat en el formulari o en el de l'Entitat a la qual pertanyeu.
2. Les baixes a una formació **s'hauran de comunicar** amb antelació (*consulteu política de devolucions*) via correu electrònic o trucant al 934118584.

- / Per a qualsevol consulta, podeu contactar amb Roger Edo: redo@dincat.cat



INFORMACIÓ D'INTERÈS

- / Tots els alumnes hauran de signar 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.