



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?

La clau està en les relacions i la comunicació de les persones.

Quan a més a més observem la nostra realitat i veiem en els equips, en moltes ocasions i en situacions de desacord 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 mena d'acord, sigui de l'índole que sigui. I en el cas 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, la innovació, l'absentisme, el rendiment i en el bon clima laboral de l'empresa.



OBJECTIUS

Objectiu general:

L'objectiu principal és que puguis adquirir i integrar l'estructura, el posicionament, les habilitats i recursos propis d'una comunicació resolutiva enfocada en solucions.



Objectius específics:

- 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

- La convivència i la cooperació, factors capacitants i discapacitants que influeixen i conflueixen. Identificació.
- El conflicte i el problema, diferenciació i oportunitat en la gestió.
- Eines per generar converses amb enfoc en solucions.
- Estratègies per la creació d'espais de confiança i compromís.
- Estructura comunicació resolutiva:
 - 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
- Gestió de la negativitat (queixes, malestar, crítiques, enveges, autoritarisme)



FORMADORA

Nuria Sanchez. Mediadora.

Prevenió i mesurament de riscos psicosocials inclusius

- Projecte Jo decideixo, jo resolc. Autodeterminació i Convivència en organitzacions.
- Procés Human. Organitzacions centrades en les persones, autogestió i lideratge facilitador.

Contribucions

- Llibre. Com resoldre conflictes en lectura fàcil.
- RadioNova. Programa setmanal sobre convivència inter i intra personal i evolució organitzacional.
- Co-Disseny del Mètode Arypso amb Sepra i Fundació Tallers.

Educació

- Universitat de Barcelona .Treball social.
- Universitat de Barcelona. Postgrau mediació i bona convivència.
- Certificació en comunicació no violenta de Marshall Rosenberg.
- Certificat en disciplina positiva en organitzacions i espais educatius.
- Sociocràcia en organitzacions. Sociocracy for all.
- Teoria de sistemes en organitzacions.
- Seminari NER, nou estil de relacions en organitzacions facilitadores d'autogestió.
- PSM. Autogestió als organitzacions.
- Formació en lideratge conscient.



DADES IMPARTICIÓ DEL CURS

Dies: 13, 20 i 27 de febrer i 5 i 12 de març de 2024

Horari: 9:00 a 13:00h

Lloc: Format en Aula Virtual **ZOOM**

Total hores curs: 20h



INSCRIPCIÓ AL CURS

Període d'inscripció: fins a esgotar les places

Preu de la inscripció: **260€** (formació 100% bonificable)

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

Forma de pagament: Un cop finalitzada la formació es girarà l'import total del curs al número de compte indicat en el formulari o en el de l'Entitat a la qual pertanyeu.

Les baixes a una formació s'hauran de comunicar mitjançant correu electrònic a l'atenció de cmatos@dincat.cat o formacio@dincat.cat mínim 10 dies abans de l'inici del curs ([consulteu política de devolucions](#))



INFORMACIÓ D'INTERÈS

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.