



## COMUNICACIÓN NO VIOLENTA



### INTRODUCCIÓ

La Comunicación No Violenta es un modelo de relación humana que nos ayuda a mantener relaciones de cuidado y reconocimiento. Desde este modelo se ofrece un foco respetuoso hacia las necesidades de todas las personas en lugar del uso de mecanismos defensivos que nos llevan a juzgar, criticar, culpar o exigir. A través de la CNV aprendemos a pensar, hablar y escuchar de manera que nos ayuda a conectarnos con nosotras mismas y las demás, expresándonos con sinceridad y claridad. La CNV es algo más que una estrategia de comunicación eficaz. Es un modo de vida que permite abordar las situaciones de la vida cotidiana de manera que todas las personas salgan beneficiadas, a través de una reflexión sobre cómo se comunica el ser humano y cómo puede llegar a hacerlo de un modo más efectivo y coherente con sus valores.



### OBJECTIUS

Profundización en la Comunicació No Violenta y prácticas de mediación a través de ella. En estas sesiones de profundización en la CNV, la idea es integrar los conocimientos adquiridos en las sesiones previas. Generar un espacio de práctica donde:

- Seguir desarrollando la conciencia de este modelo de relación
- Mantener un espacio de autocuidado y cuidado a las personas trabajadoras

Además, comenzamos a introducir la mediación como elemento clave a la hora de trabajar los conflictos de las personas con las que trabajamos. Esta mediación tiene como particularidad que se basa en los principios de la CNV, por lo tanto, el conocimiento sigue progresando en la línea que llevamos trabajando.



## CONTINGUTS

- Identificar aquelles formes de comunicació que le separen del altre i les que generen connexió amb el altre.
- Desenvolupar la capacitat d'escucha empàtica tant cap a un mateix com cap als altres.
- Crear relacions personals satisfactòries, basades en el respecte i la cooperació. Resoldre conflictes sense danyar les relacions personals.
- Parlar, pensar i escoltar de tal manera que faciliti la comprensió de l'altre.
- Rompre patrons de pensament que condueixen al stress, a la depressió o a la culpa
- Aprendre a dir NO, i a rebre el No de altres persones



## FORMADORA

### **Anahí Sarasola.**

Formadora Certificada. **The Center for Non Violent Communication.** Durant els últims set anys m'he dedicat a formar-me en aquest mètode de comunicació i psicologia que promou el canvi personal i social i la resolució de conflictes.

A més de la capacitat en Comunicació No Violenta he rebut formació en Círculos de pau, Círculos de diàleg, Círculos restauratius i Círculos de reparació del dany.

### **Asociación de CNV España | Madrid**

Programa de Mediación: Mediación

### **Escuela Universitaria de Enfermería y Terapia Ocup | Terrassa, Barcelona**

Grado de Terapia Ocupacional: Área Comunitaria.



## DADES IMPARTICIÓ DEL CURS

**Dies:** 6, 13, 20 i 27 de febrer i 6 i 13 de març de 2025

**Horari:** 10:00 a 12:00h

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

**Total hores curs:** 12h



## INSCRIPCIÓ AL CURS

**PREU DE LA INSCRIPCIÓ: 155€** (formació 100% bonificable mitjançant FUNDAE)

[FORMULARI D'INSCRIPCIÓ](#)

**Període d'inscripció:** fins a esgotar les places

**Forma de pagament:** Un cop iniciada 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.

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



## INFORMACIÓ D'INTERÈS

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.