



# 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 Cnv y prácticas de mediación a través de la CNV.

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 y las que generen conexió amb el altre.
- Desenvolupar la capacitat de escucha empática tanto hacia uno mismo como hacia los demás.
- Crear relaciones personales satisfactorias, basadas en el respeto y la cooperación. Resolver conflictos sin dañar las relaciones personales.
- Hablar, pensar y escuchar de tal manera que facilite la comprensión del otro.
- Romper patrones de pensamiento que conducen al stress, a la depresión o a la culpa  
Aprender a decir NO, y a recibir el No de otras personas



## FORMADORA

**Anahí Sarasola.** Formadora Certificada. **The Center for NonViolent Communication.** Durante los últimos siete años me he dedicado a formarme en este método de comunicación y psicología que promueve el cambio personal y social y la resolución de conflictos.

Además de la capacitación en Comunicación No Violenta he recibido formación en Círculos de paz, Círculos de diálogo, Círculos restaurativos y Círculos de reparación del daño.

**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:** 10, 17, 24 i 31 d'octubre i 7 i 14 de novembre de 2024

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

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

**Total hores curs:** **12h**



## INSCRIPCIÓ AL CURS

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

**Preu de la inscripció:** **155€** (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](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

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.