

Introducció a la *Comunicació Noviolenta*

Presentació

La Comunicació Noviolenta (CNV), desenvolupada per Marshall B. Rosenberg, és un procés comunicatiu que es basa en la pràctica de l'empatia i l'honestedat, qualitats que ens ajuden a connectar amb valors humans i a reconèixer aquests valors no només en nosaltres mateixos, sinó també en els altres. A través de la CNV, podem transformar la culpa, la depressió, la ràbia i la vergonya, i així potenciar la nostra habilitat de donar i rebre des del cor. També podem aplicar la CNV als conflictes, ja siguin interiors o amb altres persones, per convertir-los en oportunitats per establir una comunicació profunda i enriquidora.

Objectiu general:

El desenvolupament de destreses comunicatives que contribueixen a la no-violència en el nostre interior i amb els altres.

Objectius específics:

Que els participants tinguin l'oportunitat de conèixer i practicar eines per utilitzar el procés de la Comunicació Noviolenta en la seva vida quotidiana.

Programa

1. Suposicions i intencions de la CNV
2. Les 4 passes de la CNV (Observació, Sentiment, Necessitat, Petició)
 - a. Distinció entre observacions i pensaments
 - b. Distinció entre sentiments i pensaments
 - c. Distinció entre necessitats i estratègies
 - d. Distinció entre peticions i exigències
3. Pràctica amb els 3 modes de la CNV:
 - a. Escolta empàtica
 - b. Expressió honesta
 - c. Autoempatia
4. Resolució de conflictes interns
5. Transformar conflictes amb altres persones
6. Expressar i rebre agraïment

Metodologia

Les sessions seran experimentals i pràctiques, amb activitats en parelles i grups. Animem als participants a treballar amb situacions reals de les seves vides.

Idioma: El taller s'impartirà en castellà.

Durada i reconeixement: 22.5h, 1.5 crèdits.

Calendari: Dos caps de setmana intensius.

1. Divendres 3 de maig de 16 a 20h, i dissabte 4 de maig de 10 a 14h. i de 16 a 18.15h.
2. Divendres 10 de maig de 16 a 20h, i dissabte 11 de maig de 10 a 14h. i de 16 a 18.15h.

Espai: Una aula o gimnàs de Ciències de l'Educació de la UAB, per confirmar.

Avaluació: A través de la participació. És d'obligada assistència per a qui vulgui rebre crèdits.

Cost: 100€

Professorat: Helen Adamson i Amalasiri Murcia, formadora certificada pel Center for Nonviolent Communication.

Coordinació: Marina Caireta. Programa de Educació de l'ECP. Tel: 935868844 E-mail: marina.caireta@uab.cat