

“El arte de comunicar”

Curso de Comunicación No Violenta - 5 sesiones de 2 horas

En este curso conectamos con la Comunicación No Violenta, un lenguaje que nos ayuda a conocer y aceptarnos mejor a nosotrxs mismxs y a las demás, más allá de las diferencias que puede haber. Nos ayuda a entender lo que nos mueve y estimula de forma profunda y como nos podemos enfocar para cubrir nuestras necesidades teniendo en cuenta las de las demás personas. Vemos como podemos liberarnos de automatismos nocivos con los que nos defendemos, herimos y nos desconectamos conectando con una mirada empática y esclarecedora. Trabajamos para detectar y abandonar juicios y dinámicas de ataque y defensa y para resolver conflictos de manera respetuosa y sostenible.

La Comunicación No Violenta nos ayuda a empoderarnos de forma empática y mejora de forma significativa la calidad de nuestras relaciones, siendo un lenguaje que promueve un cambio de consciencia a un nivel profundo en cada unx. Desde allí también nos capacita para crear el cambio social que deseamos realizar y vivir con un poder compartido, fomentando la salud e igualdad cuidándonos entre todos.

Trabajamos de forma teórica-práctica para crear claridad y experiencias directas sobre la aplicación de la CNV en la vida cotidiana.

1. CNV – un lenguaje que fomenta relaciones saludables.

El lenguaje como factor de conexión o desconexión. Donde estamos y desde dónde venimos.

Herramientas para crear conexión y para comprendernos y cuidarnos a nosotr@s mism@s y a las personas que nos rodean. La expresión honesta y la escucha empática a base de una observación sin juicios.

2. Lo que esta vivo dentro de nosotros

Tomamos consciencia de nuestros juicios y filtros internos a través de los cuales miramos, clasificamos y nos separamos unxs de los otrxs y como podemos expresarnos con claridad sin generar tensión. Indagamos en cómo se generan nuestros sentimientos y emociones tomando consciencia de como interpretamos y nos hablamos a nosotrxs mismxs y cómo se expresa la vida dentro cada persona.

Conectamos con nuestras motivaciones profundas y vemos cómo podemos evitar confusión y malos entendidos enfocándonos en los orígenes de lo que deseamos aumentando de una forma importante las posibilidades de que estos deseo y anhelos se realicen.

3. La conexión empática, empoderamiento y autocuidado

Profundizamos en cómo comunicar con claridad para cubrir las necesidades de todas las personas involucradas y fomentar las ganas de apoyar y cuidarnos mutuamente. El desarrollo de la empatía conectando con nuestra vulnerabilidad para empoderarnos conscientemente.

4. Transformar las imágenes de enemigo y escuchar más allá de las palabras.

Aprendemos a escuchar más allá de lo que transmiten las palabras para transformar conflictos en oportunidades de conexión y crecimiento. Indagamos en lo que se esconde por debajo de emociones que nos desvían de nuestro propósito de conectar y cubrir nuestras necesidades de forma consciente.

5. Límites, duelo y celebraciones

Cómo decir “No”, escuchar el “Si” detrás del “No” y cómo poner límites cuidándonos a nosotrxs mismxs y a nuestras relaciones sin entrar en sentimientos de culpabilidad. Aprender a valorar y reconocernos en base a nuestras necesidades y considerar el duelo de forma consciente.

Expresar nuestra gratitud de forma completa para fomentar el dar y recibir desde el corazón.

Facilitadora:

Annette Stössel - Formadora de Comunicación No Violenta y Arteterapeuta

www.conectandoconarte.com

annette@conectandoconarte.com

Teléfono: 676 18 99 66

Descripción del curso:

En este taller nos enfocamos los 4 elementos que forman la base de la CNV, su estructura central y la consciencia que fomenta este lenguaje transformador. Aclaremos la conexión entre emociones y necesidades y vemos como podemos cambiar de un lenguaje basado en juicios y agresividad a un lenguaje basado en lo que sentimos y necesitamos. Vemos cómo la CNV nos ayuda a comprendernos mejor en situaciones retadoras. Aprendemos cómo utilizar las herramientas que nos ofrece este lenguaje enfocado en lo que necesitamos todos para convertir conflictos en oportunidades de conexión y crecimiento personal.

Metodología

Trabajamos de forma teórica-práctica, con ejemplos que traen los participantes, role plays y la involucración consciente del cuerpo y los mensajes que nos aporta.

Objetivos

El objetivo de este curso es conectar y asimilar la esencia de la Comunicación No Violenta de una forma que permita al/a la alumno/a empezar a transformar su forma de comunicar en una que crea mayor conexión y comprensión y que le permita comprenderse mejor a si misma/o y a las demás. Recibirá herramientas para empoderarse de forma responsable, para poder tomar las riendas de su vida y cuidar de forma consciente sus relaciones transformándolas en una fuente de inspiración y bienestar. Aprenderá cómo decir y recibir un "no" con tranquilidad, cuidando y respetando sus límites y los de cada persona involucrada, manteniendo la conexión con la energía de la vida.