



Rocío Gómez Sanabria  
Comunicación y Convivencia  
[www.CoachdeFamilia.com](http://www.CoachdeFamilia.com)

# Programa Mejora Clima Laboral en el Claustro

## Oferta de Formación en empatía y Comunicación sin violencia

Basado en el método de Marshall Rosenberg para

### Liderazgo cooperativo conversaciones para la paz.

**Objetivos: Construir una cultura de paz: Del poder sobre al poder con.**

**Un cambio real en la forma de relacionarnos**

- Transformar emociones
- Herramientas para gestionar el enfado, la frustración y la tristeza.
- Proporcionar Recursos para resolver conflictos.
- Practicar la Empatía, potenciar el dialogo y la diversidad.
- Dar Sentido a la vida, desarrollar proyectos en comunidad.

**Facilitadora:** Rocío Gómez Sanabria es la 1ª Coach de Familia especializada en comunicación y convivencia y es además experta en clima laboral y empatía profesional. Directora de la Escuela de Coaching de Familia. Autora del libro “Empatía para niños y para padres”. Coach certificada y certificadora por OCC- Internacional.

Conferenciante en medios nacionales de radio y prensa. Facilitadora de Comunicación No violenta. Miembro activo de la comunidad CNV. Facilita desde hace 8 años grupos de empatía y cultura de paz. Ha trabajado durante 18 años en empresas multinacionales y 8 en ONG, instituciones educativas y familias.

**Contacto:** Rocío Gómez: [info@coachdefamilia.com](mailto:info@coachdefamilia.com) Tel 600043302

Administración: Carmen Castaño [admin@coachdefamilia.com](mailto:admin@coachdefamilia.com) Tel : 617764225

## ¿Qué es la Comunicación no violenta?

La Comunicación no violenta es un método sencillo para la transformación de emociones y el empoderamiento personal y grupal. Su base es el trabajo de empatía profunda como competencia esencial para la vida y para la cultura de Paz.

Consiste muy resumidamente en la aplicación de 4 pasos:

1. Hacer una observación clara y concreta de la situación.
2. Identificar sentimientos.
3. Identificar necesidades.
4. Hacer una petición concreta para intentar satisfacer las necesidades.

Marshall Rosenberg definió la violencia como la expresión trágica de necesidades no cubiertas. Usar la CNV nos permite transformar emociones y nos alejan de peligros como depresión, ira y rabia mal canalizada. Requiere sobre todo de práctica, ya que es un nuevo lenguaje de vida. Se basa en dos preguntas esenciales que son: ¿qué sientes? y ¿qué necesitas?

En la mayoría de los casos las personas respondemos a estas preguntas lo que pensamos, en lugar de lo que sentimos y ese estado mental nos impide profundizar y por lo tanto transformar y canalizar lo que está vivo en nosotr@s. Las reacciones son en forma de violencia, bien explotando con consecuencias trágicas para los demás, o bien implorando con consecuencias trágicas en nuestra salud física y mental.

La metodología de la formación es vivencial a través de un grupo de práctica de empatía. **Manteniendo conversaciones que nos transformen y creando un nuevo diálogo interior desde la práctica de la compasión y la autoempatía.**

Usaremos unas sencillas “pistas de baile” para comprender las destrezas. Esta metodología vivencial se ha demostrado asumible por cualquier tipo de personalidad o temperamento, y no requiere de ningún recurso previo de meditación o capacidad de insight por parte de la persona. Primero se viven una experiencia de autoempatía y luego se dan los contenidos teóricos.

Cuanto mejor es nuestro lenguaje mejor es nuestra capacidad de expresión seguridad en emociones fuertes y una alternativa com- pasiva a la ira, la frustración o la tristeza.

**Vamos a generar nuevas competencias al practicar el proceso:**

- La distinción entre observar y enjuiciar
- La distinción entre las sensaciones del cuerpo y los pensamiento
- La distinción entre necesidad y estrategia para cubrir la necesidad

- La distinción entre pedir y exigir

Los sentimientos no son ni buenos ni malos, sino que nos hablan de necesidades cubiertas o no cubiertas. Por eso la empatía CNV es una competencia transversal y sirve para el encuentro y la cultura de Paz.