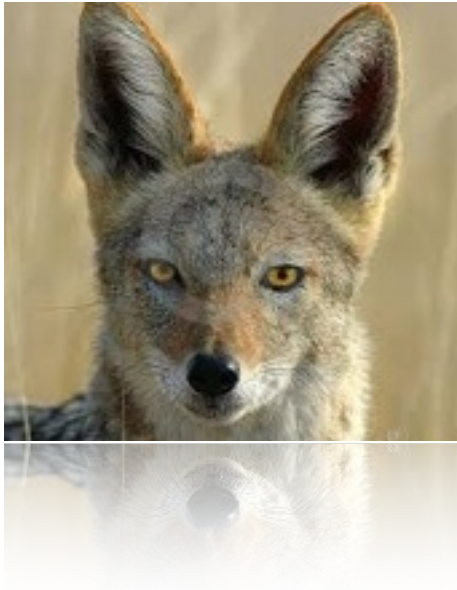




Rocío Gómez Sanabria  
Comunicación y Convivencia  
[www.CoachdeFamilia.com](http://www.CoachdeFamilia.com)



## Curso de introducción y práctica de Comunicación No Violenta

# El lenguaje que construye la Alegría de Vivir

*Vivir de verdad es tener relaciones de verdad*

### **Objetivos:**

Proporcionar Recursos para resolver conflictos  
Practicar la Empatía, potenciar el dialogo y la diversidad  
Herramientas para gestionar el enfado, la frustración y la tristeza.  
Dar Sentido a la vida.

**Dirigido a:** Toda persona interesada en mejorar la comunicación y la convivencia.

**Modalidad:** On line por plataforma zoom y en directo.

**Fechas:** Lunes 28 de Mayo , 4,11,18 y 25 de junio de 2018. a las 19:00 hasta las 20:30 h GMT Madrid

O Viernes 1, 8, 15, 22 y 29 de Junio. De 10:00 a 11:30 h GMT Madrid

**Habrá continuidad en la primera quincena de Julio y en Septiembre para quien quiera.**

**Metodología:**

Basado en el proceso de Comunicación no violenta de Marshall Rosenberg. Cada sesión formativa de 1,5 h comenzamos practicando al menos una hora y dedicaremos la última media hora a explicar la teoría de lo que hayamos vivido en la práctica.

**Precio:** Precio 15 euros la sesión suelta.

**Si no estás familiarizad@ con la cnv es altamente recomendable asistir al menos a 4 sesiones para que podamos transmitirte las bases de la cnv y tengas garantía de estructura.**



**Facilitadora:** Rocío Gómez Sanabria es la 1ª Coach especializada en comunicación y convivencia. Directora de la Escuela de Coaching de Familia. Autora del libro “Empatía para niños y para padres”. Coach certificada por OCC-Internacional. Conferenciante y escritora de artículos de prevención de la violencia, motivación y sentido. Facilitadora de Comunicación No violenta. Miembro activo de la comunidad CNV en España desde 2007.

**Objetivos:** El objetivo es mejorar la convivencia y despertar el talento y la contribución, dando herramientas prácticas en comunicación y cultura de paz.

Conectar con la alegría de vivir. Transformar eficazmente las emociones el enfado, la frustración y el desánimo.

Practicar la empatía, la escucha potenciando el diálogo y la gestión a la diversidad de temperamentos. Capacitar para la negociación y la expresión para resolver los conflictos.

Aplicable a compañer@s de trabajo, familias y con los niñ@s.

Entrenamos la competencia intrapersonal e interpersonal capacitándonos para:

- La utilización del Lenguaje Asertivo
- La escucha empática y la comunicación respetuosa.
- El Empoderamiento y el Espíritu de trabajo en equipo.
- Encontrar la colaboración y el sentido de realización en la vida personal y en el trabajo.
- Prevención del “burn -out”

**¿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 de algo concreto que se puede hacer para intentar satisfacer las necesidades en juego.

### **La otra base de la Comunicación No violenta son evitar las trampas antifelicidad:**

1. Creer que tener razón es igual a ser feliz.
2. Lenguaje bipolar: Todo/Nada, Siempre/ Nunca
3. Lenguaje desresponsabilizador: Tienes que, Debo de.
4. Compararte y sabotearte:
  - Debes ser el mejor, pero no te consideres mejor.
  - Conténtate con lo que tienes, no estamos aquí para divertirnos.

Usar CNV 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 lo que pensamos, en lugar de lo que sienten y ese estado mental nos impide profundizar y por lo tanto transformar y canalizar lo que está vivo en nosotr@s.

En mi experiencia, lo que produce el cambio es practicar este nuevo lenguaje y forma de comprender el mundo. **Mantener conversaciones que nos transformen.** Por eso en este grupo además de formación teórica dedicaremos horas de práctica en nuestro propio proceso de desarrollo personal.

La base de la práctica es la calidad de la presencia, la expresión y la escucha mutua, y con la conversación transformadora ser agentes de cambio a una cultura activa de Paz.

### **Estas son las habilidades de empatía que practicaremos:**

- “Estar/Ser” en vez de “Hacer”
- “Seguir/ acompañar” en vez de “Guiar”
- Preguntar en vez de Asumir.

La profundidad del método se adquiere cuando en las relaciones se inicia un proceso de descubrimiento que mediante la empatía y la honestidad, nos ayuda a conectar con necesidades o valores humanos universales y a reconocerlos no sólo en nosotros mismos sino también en los demás

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

- 1) La distinción entre observar y enjuiciar.
- 2) La distinción entre las sensaciones del cuerpo y los pensamientos.
- 3) La distinción entre necesidad y estrategia para cubrir la necesidad.
- 4) La distinción entre pedir y exigir.

La CNV nos hace partícipes de una comunicación que busca encontrar los valores más profundos y permite así un diálogo creativo y transformador con uno mismo y con los demás. Marshall Rosenberg desarrolló este proceso para ayudarnos a dar y recibir de corazón, transformando la culpa, la depresión, el enfado y la vergüenza. Lo que consideramos conflicto, ya sea con uno mismo o con los demás, puede convertirse en una oportunidad para establecer una comunicación honesta y enriquecedora a través de la CNV.

Los sentimientos no son ni buenos ni malos, sino que nos hablan de necesidades cubiertas o no cubiertas. Y la violencia es la expresión trágica de las necesidades no satisfechas. Por eso la CNV sirve para el encuentro y la educación para la Paz.

### **Temario:**

#### **Iremos viendo las siguientes bases de la CNV al practicar.**

Introducción a la Comunicación No violenta. Un lenguaje de encuentro.  
Que es un conflicto, que es la violencia.  
La espiral del malestar y la espiral del bienestar  
Cultura de colaboración y respeto mutuo.  
Potestad frente a autoridad  
Comunicar para resolver

Observación - Pensamientos  
Fundamentos de la Comunicación No Violenta (CNV)  
pasos CNV y destrezas para la empatía  
La distinción entre lo que sentimos y lo que pensamos.  
Dinámica: Vínculos calidad- cantidad  
El Porqué de una relación que funciona y una relación que no funciona.  
Explicación Evaluaciones ocultas  
Poder fuera y poder dentro / Poder sobre y poder con.  
La distinción entre necesidad y estrategia para cubrir la necesidad  
A qué necesidades tuyas dice "si", el otro, cuando nos dice "no"?  
Tira y afloja: hablar con las manos

Auto empatía  
La distinción entre pedir y exigir.  
Petición concretas y peticiones abstractas  
Diferenciar entre pedir y exigir  
Empatía a otros

Conflictos habituales entre compañeros, con los padres y con los niños  
Las destrezas de la empatía.  
Autoempatía  
Empatía a otros  
Pistas de baile de CNV  
Primera destreza. Observaciones, interpretaciones, opiniones y datos.  
Como comunicar mensajes difíciles de oír.

Aprender a hacer peticiones seductoras  
Aprender a decir no sin crear distancia  
Enfocarse en soluciones que funcionen para todos  
Pistas de baile de resolución de conflictos  
Empatía entre niñ@s  
Microcírculos de resolución de conflictos  
Herramientas de cultura de paz

### Información e inscripciones:

**Rocío Gómez Sanabria:** [info@coachdefamilia.com](mailto:info@coachdefamilia.com) tel 600043302

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

[www.CoachdeFamilia.com](http://www.CoachdeFamilia.com)



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



Escuela de Coaching de Familia

