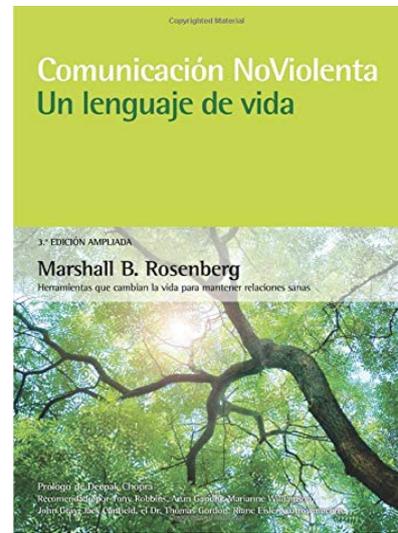




IDEIA 2019-2020

Masterclass Series
**Organizational
Resilience**



Barcelona, 28 y 29 de febrero 2020

Comunicación NoViolenta: creando relaciones de alta calidad

La Comunicación NoViolenta (CNV) es una propuesta de práctica comunicativa y relacional que nos invita a transformar nuestra manera de pensar y de conectar con nosotros y los demás para crear relaciones de alta calidad, tanto en el entorno personal como profesional. Desarrollada por el Dr. en psicología Marshall Rosenberg, se propone como una brújula para orientarnos en nuestras relaciones, desarrollar más consciencia de nuestros patrones de comunicación y percepciones, transitar las emociones y actuar de manera coherente con nuestros valores.

La CNV se ha demostrado a nivel internacional como una metodología muy eficaz para prevenir y resolver malentendidos y es muy útil en la gestión de conflictos.

Objetivo del programa

Desarrollar la conciencia sobre los patrones de comunicación que nos alejan de una comunicación de alta calidad y aprender los componentes de la CNV, y el flujo de la expresión honesta y la escucha empática como un proceso continuo para crear relaciones de alta calidad.



Francesc Bonada

Ingeniero de telecomunicaciones por la Universitat Pompeu Fabra. Master Practitioner en PNL (Programación Neurolingüística) acreditado por la Asociación Española de PNL. Formador certificado por el Center for NonViolent Communication (USA). Formado en Indagación Apreciativa a l'institut Ideia.

Escribe a info@institutoideia.es para información e inscripción. También disponible como formación in-company. Ver contenidos del programa en la siguiente página.

Comunicación NoViolenta: creando relaciones de alta calidad

Barcelona, 28 y 29 de febrero 2020, viernes de 18-21h, sábado 9-18 h

Contenidos

1 | Los orígenes y motivaciones de la CNV: la técnica y la intención

- La compasión según la CNV
- Una técnica al servicio de una intención
- Las metáforas de comunicación chacal y comunicación jirafa según la CNV

2 | Las distinciones básicas de la CNV

- El impacto en la comunicación cuando sabemos distinguir cuidadosamente los hechos de los juicios y opiniones
- Cómo afecta las relaciones saber distinguir entre sentimientos y pensamientos y juicios
- La importancia de saber distinguir entre estrategias y necesidades
- Hacernos protagonistas de nuestras vidas: cómo hacer peticiones y distinguirlas de las exigencias

3 | Auto empatía

La conexión profunda con uno mismo

4 | La empatía según la CNV:

Qué es y qué no es empatía y como ponerla en acción

5 | La expresión honesta según la CNV:

cómo ser asertivos cuidando las relaciones

6 | Posibles Aplicaciones de la CNV

- liberación emocional
- Hacernos responsables de nuestras emociones sin cargarnos de las de los demás
- gestión emociones: rabia, vergüenza, depresión, culpa
- Gestión de conflictos con la CNV
- Cómo afrontar conversaciones difíciles
- Aprender a decir NO (y recibir NO)
- Cómo dar y recibir agradecimiento

A quién va dirigido

A personas que consideren crítico crear relaciones de calidad y confianza, tanto en el entorno personal como profesional y que busquen herramientas para desarrollar estas habilidades.



Escribe a info@institutoideia.es para información e inscripción.

También disponible como formación in-company.