

Comunicació no violenta: Gestió pacífica de les relacions

Xavier Garí

Introducció

La Comunicació Noviolenta és un model comunicatiu que pretén connectar amb les emocions i trobar els camins pacífics i correctes per a exercir serenament una de les capacitats primordials dels éssers humans: comunicar-se digna i reeixidament.

Objectius

- Conèixer la noviolència com a teoria i pràctica per a relacions fecundes i gestió pacífica dels conflictes.
- Autoconeixement personal i saber què necessita un transmetre.
- Coneixement de les necessitats i desitjos de l'altre, i què acollir.
- Descobrir els errors de la comunicació.
- Trobar les oportunitats de la comunicació.
- Assumir les potencialitats de la metodologia noviolenta per a la comunicació més encertada i més assertiva.
- Protegir-se de les agressions comunicatives dels altres.
- Contribuir a cuidar als altres amb el propi estil comunicatiu noviolent.

Programa

1. Introducció a la Noviolència i a la Comunicació Noviolenta
2. L'aplicació de la CNV a la pròpia vida i a la societat
3. Comunicació i compassió
4. Observar sense avaluar
5. Identificar i expressar sentiments
6. Assumir la responsabilitat dels nostres sentiments
7. Les exigències als altres
8. Empatia, empatitzar, empàtics/as
9. L'empatia guaridora
10. Connexió interior per compassió
11. L'expressió plena de la ira
12. Ús protector de la força
13. Alliberar-se un mateix i assessores als altres
14. L'agraïment mitjançant la Comunicació Noviolenta

Metodologia

La metodologia de les sessions consistirà en una presentació teòrica d'aproximadament 75', l'emissió d'algun vídeo expositiu, aclaridor o que predisposarà per al debat de màxim 15' en total, i espai per al diàleg/debat/preguntes de 30'.

Es facilitarà part de la bibliografia digitalitzada, així com les presentacions de cada sessió.

Bibliografia

DE LA TORRE, Pilar, *Fundamentos y prácticas de Comunicación No Violenta*, Arpa Práctica, Barcelona, 2023.

ROSENBERG, Marshall B., *Comunicación no violenta*, Urano Editorial, Barcelona, 2020.

ROSENBERG, Marshall B., *Vivir la comunicación no violenta*, Editorial Sirio, Málaga, 2022.

ROSENBERG, Marshall B., *El sorprendente propósito de la rabia*, Editorial Acanto, Barcelona, 2014.

ROSENBERG, Marshall B., *Ser paz en un mundo en conflicto*, Editorial Acanto, Barcelona. 2018.

ROSENBERG, Marshall B., *Educar a los niños desde el corazón*, Editorial Acanto, Barcelona, 2018.
