

Comunicar de manera asertiva y cuidadosa con la Comunicación NoViolenta	
Codi	01HC0004-2
Modalitat	Virtual: seminari web
Dates	1, 3, 8 y 10 de julio 2025
Hora	9:30 a 12:30 h
Durada	12 h
Lloc	Sala ZOOM
Places	16
Destinataris	PDI i Doctorands
Impartit per	Annabel Lemétais
Idioma	Castellà

Descripción

¿Para quién?

Todas las personas que desean conocer una manera diferente de expresarse para prevenir tensiones y disfrutar más de la relación con compañer@s de trabajo y estudiantes.

Sobre el curso

Aprende los 4 elementos de la Comunicación NoViolenta, desarrollados por Marshall Rosenberg, psicólogo, académico y escritor estadounidense, para poder expresarte con claridad, prevenir malentendidos, gestionar conversaciones difíciles, desacuerdos, tensiones o conflictos y cuidar la relación con profesores y alumnos.

Resultados de aprendizaje

- . Conocer los 4 elementos de la Comunicación NoViolenta
- . Tener herramientas para gestionar conversaciones difíciles
- . Aprender a comunicarse con claridad y asertividad para entenderse mejor con su entorno
- . Practicar la escucha empática hacia un@ mism@ y hacia compañer@s de trabajo y estudiantes
- . Traducir críticas hacia un@ mism@ y hacia otr@s en palabras que cuidan la relación.

Contenido

Las claves de la Comunicación NoViolenta: introducción, realidades y sentimientos

-Paso 1: La observación

Expresarme con claridad para poder entenderme mejor con otra persona: transformar juicios y críticas en observaciones concretas.

-Paso 2: Los sentimientos

Responsabilidad emocional y como evitar debates sobre quién tiene razón.

-Paso 3: Las necesidades

Como no tomarse las cosas de manera personal, la escucha más allá de las palabras. Encontrar estrategias para atender desacuerdos y situaciones de alta intensidad emocional.

-Paso 4: La petición concreta

Las claves de la petición asertiva para evitar malentendidos. Entender la diferencia y el impacto entre el pedir y el exigir.

-La escucha empática, herramienta clave:

Cultivar la técnica de la "auto empatía" según la Comunicación NoViolenta para bajar la intensidad emocional, comprender las necesidades de cada un@, mejorar la relación con un@ mism@ y l@s demás

Practicar el transformar críticas hacia un@ mism@ y hacia otr@s en palabras que cuidan los sentimientos y las necesidades de cada un@

Metodología

El curso es interactivo e incluye conceptos teóricos, prácticas individuales, ejercicios grupales, material de video y juegos didácticos. Se trabaja con la mente racional a la vez que con el cerebro límbico y reptiliano con un aprendizaje basado en la vivencia.

Evaluación y certificación

Atender a las 12 horas de curso, familiarizarse con el vocabulario de sentimientos y necesidades de la Comunicación NoViolenta y con la práctica de la escucha empática. Se valorará la participación, así como la realización de las actividades propuestas en cada sesión.