

## Objectius

- **Comprendre les eines** de la Comunicació No Violenta i aplicar-la en la nostra manera de comunicar-nos.
- **Detectar** els judicis que poden interferir en la nostra comunicació.
- **Trobar estratègies** per satisfer les nostres necessitats i les de les altres persones.
- **Prevenir** conflictes i/o situacions violentes



## Programa

### 1. Suposicions i intencions de la Comunicació No Violenta (CNV).

CNV què?  
CNV Qui?  
CNV per a què?

### 2. Els quatre passos de la CNV.

Observació dels fets sense avaluar  
Identificació i expressió dels sentiments  
Identificació i expressió de les necessitats  
Formulació de la petició



Durada: **10 hores**

grupsural@grupsural.com  
938 915 008 · 610 225 906

 | 627 412 052  
[www.grupsural.com](http://www.grupsural.com)