

Objetivos

Comprender las herramientas de la Comunicación No Violenta y aplicarla en nuestra forma de comunicarnos.

Detectar los juicios que pueden interferir en nuestra comunicación.

Encontrar estrategias para satisfacer nuestras necesidades y las de otras personas.

Prevenir conflictos y/o situaciones violentas



Programa

1. Suposiciones e intenciones de la Comunicación No Violenta (CNV).

CNV ¿qué?

CNV ¿Quién?

¿CNV para qué?

2. Los cuatro pasos de la CNV.

Observación de los hechos sin evaluar

Identificación y expresión de los sentimientos

Identificación y expresión de las necesidades

Formulación de la petición



Duración: **10 horas**