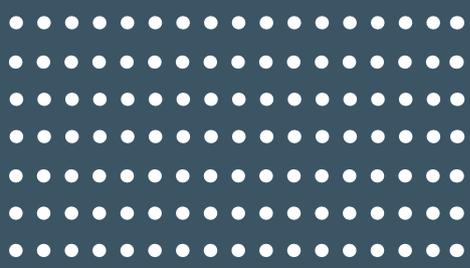




PRÁCTICAS DE COMUNICACIÓN **NO VIOLENTA (CNV) EN ORGANIZACIONES**



NIVEL INTRODUCTORIO

Nuestra invitación

Parte importante de nuestra vida la compartimos en el espacio de trabajo. Idealmente, este espacio debería cubrir nuestras necesidades de autorrealización, reconocimiento, desarrollo personal y bienestar. Sin embargo, probablemente, varios de nosotros hemos experimentado, tanto en lo personal como en lo grupal, las tensiones que se generan cotidianamente fruto de una comunicación adversarial, no empática.

La calidad de nuestros vínculos y su salud, en el contexto laboral, es la resultante de la calidad de la confianza y la comunicación que establecemos en las interacciones personales -favorecidas por un contexto organizacional determinado-.

Tenemos en general, poca conciencia del impacto que tienen nuestras emociones en el pensamiento, el lenguaje y la interacción con nosotros mismos y con otros.

La **Comunicación No Violenta (CNV)** nos propone aprender a expresarnos de manera abierta, clara y respetuosa expresando nuestras necesidades y haciendo pedidos concretos para satisfacerlas- de manera que enriquezcan nuestra vida y la de los demás-.

Te invitamos a conocer la práctica de la Comunicación No Violenta en relación a los ejes del método O.C.E.A. (Observación-Comunicación-Expresión-Acción) desarrollado por SURGIR, Pensamientos en Movimiento.

Te proponemos un proceso de autorreflexión y aprendizaje en formato de Taller a través del cual se desarrollarán contenidos, experiencias prácticas y herramientas que, con tu participación activa, favorecerán que comiences a entrenarte en el lenguaje de la CNV.

Al finalizar este Curso habrás revisado las formas de comunicación que tienes aprendida y ensayas cotidianamente en las relaciones interpersonales a partir de lo que propone la Comunicación No Violenta

Te habrás dado cuenta de cómo puedes desarrollar la auto observación, la autoempatía y la auto-compasión y de qué manera impacta en tus relaciones cercanas en el entorno laboral.

Habrás aprehendido que la Comunicación no violenta es un estilo de vida y que la manera que elijamos pensar, emocionarnos, decir y hacer impacta en la calidad de las relaciones que establecemos con nosotros y con los otros.

¿A quiénes invitamos y qué compromiso requiere?

Este curso está dirigido a emprendedores, profesionales, trabajadores de distintos sectores, líderes de organizaciones que estén interesados en aprender cómo la comunicación no violenta ayuda a producir cambios saludables y positivos en nuestras relaciones interpersonales y genera contextos laborables saludables.

Lo que vamos a compartirte requiere necesariamente de tu decisión consiente de aprender a aprender. Para ello necesitarás apertura emocional, dedicación de tiempo e inversión de recursos. En este intercambio, el protagonismo será tuyo y nosotras te acompañaremos proponiéndote lecturas, audios, videos, ejercicios, así como retroalimentaciones grupales e individuales a través de plataformas virtuales.

¿Qué contenidos vamos a compartir?

Aproximación introductoria a la CNV. Finalidad y Principios básicos: El lenguaje como constructor de realidades. Violencia-Paz. Comunicación y Empatía.

Primer paso de la CNV:

Observación no violenta. Prejuicios, etiquetas, estigmatización, generalización, comparación, juicio. Canales de observación. Clasificación de juicios. Observación que bloquea la compasión. Seguridad psicológica en contextos laborales.

Segundo paso de la CNV:

Comunicación y gestión de las emociones. Mapas mentales. Configuración. Conceptos básicos sobre

comunicación interpersonal. El alto costo de no expresar / asumir la responsabilidad por nuestros sentimientos. Comunicación asertiva/ Escucha empática. Confianza en los grupos de trabajo.

Tercer paso de la CNV:

Expresión de las Necesidades/ Generación de opciones. Teoría del conflicto intra e interpersonal. Técnica del iceberg. Pirámide de las necesidades humanas. Definición de conflicto. Desarrollo. Habilidades Creativas. Aprendizaje colaborativo. Trabajo en equipo. Mapa de análisis del conflicto. Gestión frente al conflicto. Respuestas posibles. Apropiación de técnicas y herramientas: niveles distintos de desarrollo de habilidades.

Cuarto paso de la CNV:

Petición honesta. Expresión de las necesidades. **Acción:** Aprender a Con-Vivir/ Acuerdos. Negociación colaborativa. **Desarrollo teórico/práctico de los cuatro pasos de la CNV aplicados a situaciones problemáticas organizacionales.**

¿Cómo trabajaremos?

Este curso virtual tendrá una duración total de 20 horas. Compartiremos 12,5 horas de encuentros sincrónicos por plataforma zoom en formato Taller y propondremos trabajos de lectura y aplicación individual de unas 7,5 horas.

Cada semana, durante 5 encuentros de 3 horas cada uno, nos reuniremos vía zoom para compartir conocimientos y herramientas de comunicación no violenta que promueven relaciones interpersonales laborales saludables.

El curso está diseñado utilizando recursos audiovisuales, prácticas lúdicas, ejercicios de roles y dispositivos específicos de diseño propio.

Fechas: 13, 20 y 27 de julio y 3 y 10 de agosto de 2022. **Horario:** 18:00 a 20:30 para Paraguay y 19:00 a 21:30 para Argentina. Para otros países ver horarios correspondientes.

Contarás con: materiales de lectura, cartillas de apoyo, auto diagnóstico sobre estilos de comunicación inter e intrapersonal, recursos para el insight en clave de CNV; y canales personalizados de comunicación vía zoom y correo electrónico para cumplir con los objetivos del curso.

Durante las cinco semanas que nos estaremos encontrando estaremos disponibles vía mail y a través de mensajería para relevar cualquier consulta sobre los temas tratados.

Evaluaremos con el grupo y de forma individual los avances y desafíos que hayan identificado en la aplicación de lo trabajado en el curso semana a semana.

¿Cómo vamos a evaluar el proceso de aprendizaje?

La evaluación de la capacitación indagará sobre la satisfacción de los participantes acerca de la experiencia vivida y los aprendizajes relevantes adquiridos.

¿Quiénes facilitarán el proceso de aprendizaje?

Equipos SURGIR, Educar para la No Violencia y VITÁLITAS, Personas y Organizaciones Saludables

Para conocer más sobre el Programa escribenos a:

info@vitalitas.com.py
info@laplataforma.com.py