

## TALLER: HABILIDADES INTERPERSONALES EN COMUNICACIÓN NO VIOLENTA, GESTIÓN DE VÍNCULOS SALUDABLES Y NEGOCIACIÓN COLABORATIVA

### MÓDULO I: HABILIDADES INTERPERSONALES EN COMUNICACIÓN NO VIOLENTA (C.N.V.)

Les damos la bienvenida a ésta capacitación donde les proponemos durante los dos encuentros iniciales, ejercitarnos en prácticas sencillas de Comunicación No Violenta, e internalizar sus conceptos básicos.

A lo largo del trayecto que proponemos en este primer módulo, nuestra idea es hacer **FOCO** en introducir conceptos generales y lograr un primer acercamiento vivencial a la práctica de la Comunicación No Violenta.(C.N.V.)

**\*Para ello, desde lo teórico** desarrollamos la estructura de la práctica diseñada por Marshall Rosenberg:

4 pasos (Observaciones, Emociones, Necesidades, Peticiones)

2 momentos (Expresión Empática y Recepción Empática) de la C.N.V destacando sus características implicancias y aplicaciones desde la práctica

Nos proponemos destacar y trasladar la importancia que tiene la práctica de la C.N.V en nuestras vidas, como herramienta eficaz para mejorar nuestras relaciones interpersonales; poniendo énfasis en que hemos naturalizado cultural y socialmente una forma de comunicación violenta que de alguna manera nos aliena e impide conectar con nosotros mismos, explorar nuestro mundo emocional, reconocer nuestras verdaderas necesidades y hacer peticiones de modo asertivo.

Del mismo modo nos limita también a la hora de conectar con el otro como un **VERDADERO OTRO**, resintiendo nuestras capacidades de comunicación asertiva y eficaz también dentro de nuestras prácticas laborales.

Decimos que la elección de una **Comunicación No Violenta** importa una **comunicación consciente y responsable**, que invita a repensar y transformar nuestras conversaciones a través de la autoobservación y la autocompasión, proponiendo un recorrido que parte de uno mismo y se dirige también hacia los demás. Es el “dar y recibir de manera natural”.

La práctica de la **Comunicación No Violenta (C.N.V.)**, propone transformar nuestras observaciones y percepciones, que suelen estar acompañadas de juicios, etiquetas, generalizaciones, comparaciones que limitan nuestros mapas mentales y muchas veces impiden la flexibilidad del pensamiento, la apertura a nuevos aprendizajes y darle la bienvenida a otras formas de relacionarnos.

Si bien la metodología es simple, ponerlo en práctica requiere la práctica constante y también supone *HABILITARNOS a transitar el camino de la autoobservación y la adquisición de habilidades blandas* que nos ayuden a desarrollar nuevas conversaciones.

**\*Trabajando pedagógicamente desde las normas del hiper aprendizaje**, que invita a aprehender desde la experiencia y la vivencia, hemos diseñado una serie de dinámicas e intervenciones prácticas que implementaremos tanto en el encuentro presencial como en el virtual , invitándoles a vivenciar, ejercitar e incorporar los conceptos transmitidos, desde una propuesta de trabajo grupal

y colaborativo que ayude a incorporar e internalizar herramientas de Inteligencia Emocional, Identificación y expresión del registro de Emociones, Empatía, Escucha Activa, Asunción de tareas en forma cooperativa.

Las dinámicas que ofrecemos buscan ser

- **Participativas,**
- **Ágiles y lúdicas,**
- Propiciando el **trabajo de roles,**
- Proponiendo **abordajes** desde la **comunicación verbal y no verbal, lo gestual y lo simbólico,**
- Siempre **reflexivas;** invitando a movimientos de **auto observación**

Convocamos a transitar un recorrido que invite a repensar en transformar las conversaciones de las que somos parte para mejorar las relaciones con nuestro entorno tanto en lo social/relacional como -específicamente- en las prácticas laborales Destacando el aporte de la C.N.V a la comunicación efectiva y **Afectiva** con uno mismo y con los demás.

Nuestro objetivo es generar, desde este recorrido inicial, un vínculo y conexión con los siguientes módulos, que permitirán seguir conociendo y profundizando en la adquisición de las llamadas habilidades blandas tales como herramientas comunicacionales, de inteligencia emocional y gestión de conflictos de modo colaborativo.

Los temas que abordaremos durante el transcurso del módulo son:

Introducción a la Comunicación No Violenta. Paradigmas de comunicación violenta y no violenta. Cuatro etapas y dos momentos de la CNV según el modelo de Marshall Rosenberg. El lenguaje no violento en nuestras vivencias cotidianas. Aplicación de la CNV al ámbito laboral para la prevención de la violencia y la gestión de conflictos.

Les ofrecemos para que les acompañe en este primer recorrido:

#### **Como material de lectura y visionado indispensable**

- Un resumen introductorio con una breve síntesis conceptual en torno a la Comunicación No Violenta (C.N.V.)
- El enlace a un video de la Asociación CNV donde Marshall Rosenberg explica brevemente algunos contenidos básicos de la CNV
- Un ejercicio de autodiagnóstico emocional que invitamos a realizar en forma individual una vez finalizado nuestro primer encuentro
- Las consignas del ejercicio “Mapa de la Empatía”, con las que trabajaremos durante el segundo encuentro

#### **Como material de lectura y visionado complementario**

- El enlace a un video de Estanislao Bachrach sobre “*La neurociencia del cambio*”, que nos acerca al mundo de los registros emocionales
- El enlace a un video de Chavi Nieto “*La gramática de la violencia*”, que aborda la temática de la violencia en el lenguaje, a partir del análisis detallado de una alocución de uso habitual.

- Un listado de necesidades, y emociones relacionadas con su satisfacción o insatisfacción, que esperamos les resulte útil en su cotidiano
- El libro “*Comunicación No Violenta, un lenguaje de vida-Resumen*”, de la Ed La Aldea para quienes deseen profundizar en su lectura.

¡Gracias por sumarse a ésta propuesta! ¡Esperamos disfruten su recorrido!

**Equipo Docente**

**SURGIR, *Institución Formadora***