

Curso On Line: Introducción a la "Comunicación No Violenta" *Ser a través de la palabra*

Comienzo 5 de Octubre de 18:00 a 20:30 horas

Marta Colom
Antropóloga. Facilitadora

Contenidos:

Comprender la violencia. Formas de comunicación que impiden la compasión. Una alternativa: El lenguaje que alimenta la conexión. Los 4 pasos del proceso de Comunicación No Violenta. La importancia del espacio interior. Autoempatía, recibirme con compasión. Elaborar mi mapa interno. Transformar los juicios. Tejiendo sentimientos y necesidades. Abrirme a la vivencia de la otra persona: preparar el diálogo. La observación consciente. Diferenciando sentimientos y necesidades de lo que no lo son - Empatía sanadora. El espacio de diálogo. La petición frente a la exigencia. Tipos de petición. Explorando el "No". Límites que cuidan. . Expresar reconocimiento y agradecimiento

Agenda: 12.50 horas, 5 miércoles de 18:00 a 20:30 horas

Comienzo 5 y 26 de Octubre, 9 y 23 de noviembre y 14 de diciembre

Importe: 145€.

Curso de Comunicación + Curso de Facilitación (22,5 horas) 215€.

[Información-inscripciones:](#)

www.facilita.eu

info@lideraconciencia.com

+34 616898501



LIDERA **CONCIENCIA**