

1 crèdit materia transversal

**CURS DE
COMUNICACIÓ
NO
VIOLENTA**

**19 -20 novembre 2019
Aula 3.35 FDET**

Programa: 16.00-19.00h

Profesora: Sra. Anahí Sarasola

La Comunicació No Violenta és un model de relació humana creat per a facilitar una comunicació que afavoreix les relacions i ajuda a resoldre els conflictes de manera compassiva. La majoria de nosaltres hem estat educats des del nostre naixement per a competir, jutjar o exigir. Aprenent a pensar en termes d'allò que està bé o malament en les persones, o en l'entorn que les envolta. Comunicar-nos i pensar d'aquesta manera pot generar malentesos i frustració, i en el pitjor dels casos pot portar a la ràbia, la depressió o a la violència.

A través de la CNV aprenem a pensar, parlar i escoltar de manera que ens ajuda a connectar-nos amb nosaltres mateixos i amb les altres persones, expressant-nos amb sinceritat, claredat i empatia, i tenint en compte les nostres necessitats i les dels altres. Ens ajuda a observar sentiments i actituds pròpies i dels altres, i a identificar i expressar amb claredat el que esperem en cada situació. La CNV és una mica més que una estratègia de comunicació eficaç. És una manera de vida que permet abordar les situacions de manera que tots surtin beneficiats, a través d'una gran reflexió sobre com es comunica l'ésser humà i com pot arribar a fer-ho d'una manera més efectiva i coherent amb els seus valors.

- Presentació del model de Comunicació No Violenta (CNV)
- Característiques d'una comunicació alienadora
- Identificar i expressar sentiments
- Assumir la responsabilitat dels nostres sentiments
- Peticions i Exigències
- Rebre i reflectir empàticament. El poder de l'empatia
- La connexió amb un mateix per mitjà de la compassió

Inscripció: Secretaria de la Facultat de Dret, Economia i Turisme fins 19 de novembre

Més informació: Dra. Eimys Ortiz Hernández, Investigadora Postdoctoral: eortiz@dpub.udl.cat