

Programa de Formació Transversal



FAMÍLIA PROFESSIONAL

Administració i gestió

ÀREA PROFESSIONAL

Administració i auditoria

GRUPAF	GRUPAMPLIAT	HORES	CODI FAMÍLIA	CODI ÀREA	IDENTIFICADOR
--------	-------------	-------	--------------	-----------	---------------

ADGD160	2021	30	ADG	ADGD	FC01_ADGD160_2021
---------	------	----	-----	------	-------------------

NOM DE L'ACCIÓ

COMUNICACIÓ NO VIOLENTA

OBJECTIUS

Objectius:

- ✓ Escoltar amb empatia a una mateixa i a les altres persones.
- ✓ Comunicar amb claredat i assertivitat les pròpies necessitats.
- ✓ Aprendre a demanar amb claredat, simplicitat i sense culpa.
- ✓ Desenvolupar la capacitat d'orientar la comunicació cap a l'enfortiment de la connexió amb l'altra persona
- ✓ Prendre consciència dels estils comunicatius que bloquegen la comunicació i com superar-los.

CONTINGUTS

1. Introducció a la CNV. (3 hores)

- 1.1 Creació d'un entorn de confiança i seguretat per a les persones participants.
- 1.2 La intenció de la CNV.
- 1.3 Els quatre elements de la CNV i els pensaments.
- 1.4 La comunicació que ens apropa i la que ens allunya dels altres.
- 1.5 Responsabilitat emocional vs. esclavitud emocional: Un paradigma diferent a l'apàres.
- 1.6 Distinció entre observar i avaluar.

2. La auto-empatia (3 hores)

- 2.1 Les quatre maneres de reaccionar davant d'una comunicació difícil de rebre.
- 2.2 Els pensaments i judicis: generant emocions que ens porten cap a necessitats.
- 2.3 Aprendre a identificar i acollir els sentiments i sensacions corporals, i el seus missatges.
- 2.4 La universalitat de les necessitats i la seva connexió amb la vida.
- 2.5 L'auto-empatia com a pilar per escoltar-nos, per escoltar a les altres persones amb presència i per expressar-nos amb claredat i honestat: 2 petits exercicis.
- 2.6 Pràctica per trobar les necessitats darrere els judicis (o avaluacions) i darrere els sentiments barrejats amb pensaments.

3. L'escolta empàtica a les altres persones (3 hores)

- 3.1 Què és l'empatia i què no ho és: Els obstacles a l'escolta empàtica.
- 3.2 Com traduir els nostres judicis sobre altres persones.

[Escriba aquí]

3.3 El poder sanador de l'escolta empàtica i la seva importància en la resolució de conflictes.

3.4 Pràctiques per trobar les necessitats darrere els judicis (o avaluacions) a les altres persones i darrere els sentiments barrejats amb pensaments.

3.5 Pràctica d'escolta empàtica.

4. Les peticions (3 hores)

4.1 Pràctica d'escolta empàtica.

4.2 Distinció entre necessitats i estratègies.

4.3 La formulació de la petició amb la CNV: Requisits.

4.4 Distinció entre petició i exigència.

4.5 Les peticions de connexió i les d'acció.

4.6 Pràctica: Rebre amb apertura un No a una petició nostra.

5. Peticions i expressió honesta (3 hores)

5.1 Pràctica d'escolta empàtica.

5.2 Pràctica: Peticions de connexió.

5.3 Pràctiques de formulació d'una petició d'acció amb la CNV.

5.4 L'expressió honesta amb la CNV. La vulnerabilitat.

5.5 El feedback col·laboratiu. Pràctica.

6. Emocions i sentiments (3 hores)

6.1 Pràctica d'escolta empàtica.

6.2 Les interpretacions, generadores de les diferents emocions.

6.3 El diferent propòsit de cada emoció.

6.4 Les estratègies d'evasió: addiccions i altres comportaments.

6.5 El benestar emocional: Sentint les emocions i cercant les necessitats.

7. L'enuig (6 hores)

7.1 Pràctica d'escolta empàtica.

7.2 Teoria de l'enuig amb la CNV. Els pensaments i les interpretacions.

7.3 La imatge d'enemic. Pràctica de transformació dels judicis sobre les persones.

7.4 La empatia per a gestionar i expressar l'enuig amb la CNV.

7.5 La expressió de l'enuig.

7.6 Expressar límits amb la CNV.

7.7 La recepció de l'enuig.

8. La culpa i la vergonya (6 hores)

8.1 Pràctica d'escolta empàtica.

8.2 Teoria sobre la culpa i la vergonya. Els auto-judicis.

8.3 Pràctiques per aprendre a gestionar la culpa i la vergonya.

8.4 Recapitulació i casos pràctics.

8.5 L'expressió del reconeixement i la gratitud amb la CNV: Pràctica.

8.6 Tancament

