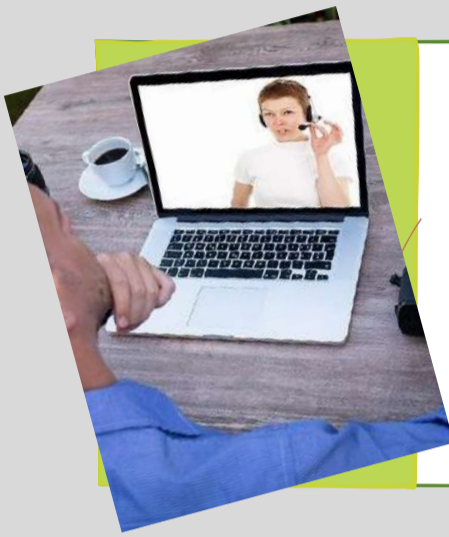




# Comunicación No Violenta un lenguaje para mejorar las relaciones en los equipos

REFERENCIA: C00003



## TIPO Y DURACIÓN

4 sesiones online síncronas de 2,5h/duración cada una con todo el grupo en directo.  
Se recomienda una plataforma como Zoom por su facilidad y versatilidad pedagógica.  
Se podrán realizar preguntas al terminar por orden de chat y hasta que de tiempo.

El programa tiene una duración de 10 horas. Se realizarán 4 sesiones de 2,5h de duración cada una.

## DESCRIPCIÓN

- \*A ser posible, usar el navegador Google Chrome.
- \*Se debe acceder a la sala del curso 5 minutos antes de la hora de inicio.
- \*Se debe tener audio y cámara para realizar el curso.
- \*Se debe estar en un entorno lo más silencioso y aislado posible que favorezca la concentración y el seguimiento del curso. Se recomienda el uso de auriculares.
- \*Si no hay buena conexión, no tener demasiados dispositivos conectados a la vez.
- \*Intentar no tener abiertas más aplicaciones que las necesarias para la videoconferencia.
- \*Para evitar ruidos desagradables durante la sesión se debe mantener el micrófono desactivado y activarlo solo cuando se habla.



## OBJETIVOS

- \*Ver qué herramientas nos pueden ayudar para obtener una comunicación más positiva y eficaz a través de la Comunicación no Violenta (CNV)
- \*Identificar nuestras necesidades y las de los otros
- \*Aprender a vivir con empatía real y efectiva
- \*Ver los pasos y método de la CNV como un lenguaje de mejora interpersonal



## CONTENIDO

- \*Los fundamentos de la Comunicación No Violenta (CNV)
- \*Diferenciar CNV de Comunicación Violenta hasta en lo sutil
- \*Qué entendemos por conflicto en este ámbito
- \*Cuáles son los elementos básicos de la CNV y de la comunicación violenta
- \*Proceso y etapas de la CNV
- \*Escucharnos a nosotros mismos para desactivar nuestra propia violencia
- \*Juicios, exigencias y tener razón, ¿Cómo lo hacemos?
- \*Hablar desde los hechos
- \*Saber expresar los sentimientos y las necesidades
- \*Saber escuchar los sentimientos y necesidades de los demás
- \*Hacer peticiones reales: saber si estamos haciendo peticiones o si estamos exigiendo.
- \*Escuchar y comprender al otro desde un diálogo real



✉ [hola@optimas.online](mailto:hola@optimas.online)

☎ +34 687 76 23 16

OPTIMAS