

CLAVES DE LA COMUNICACIÓN NOVIOLENTA

LA IMPORTANCIA DE DISTINGUIR FORMAS DE COMUNICACIÓN

CURSO VÍA STREAMING

Fecha: sábado 03, 10, 17 y 24 de febrero del 2024

Horario: De 16:00 a 17:50 Hrs.

Perfil de público al que va dirigido: A quienes tengan interés en mejorar sus habilidades de comunicación con lxs demás. Muy útil para padres y madres de familia, docentes, psicoterapeutas, psicólogxs, tanatólogxs, mediadorxs, personas en cargos de liderazgo, etc.

Entrada libre. Cupo limitado.

Otros Mirares – Gerardo Aridjis

Psicoterapeuta Humanista con las Especialidades en:

- Psicoterapia en Prácticas Narrativas
- Logoterapia y Análisis Existencial
- Enfoque Centrado en la Persona (ECP)
- Psicoterapia Gestalt
- Psicoterapia Corporal
- Tanatología
- Formador de Comunicación No Violenta
- Facilitador de Círculos de Paz

En la actualidad da consulta individual, de pareja y facilita procesos psicoterapéuticos de grupo tanto en CDMX como en Cuernavaca e imparte constantemente cursos, talleres y conferencias sobre propuestas sociales de desarrollo humano y liderazgo colaborativo en diversas instituciones entre



ellas el Tecnológico de Monterrey campus Cuernavaca, la Universidad del Medio Ambiente UMA campus Valle de Bravo, el Museo de Memoria y Tolerancia de la CDMX, la Asociación Española de Mediación (ASEMED).

Objetivos de aprendizaje

En este mes/módulo veremos la importancia de distinguir cuando nos estamos comunicando de una forma que nos aleja de la conexión con nosotrxs y con lxs demás. Plantearemos cuales son las diferenciaciones clave para poder practicar una Comunicación Noviolenta que realmente promueva la conexión humana y el sostenimiento de la vida.

La importancia de distinguir entre:

- 1.- Observaciones y evaluaciones
- 2.- Pensamientos y sentimientos
 - Sesión 1: sábado 03 de febrero del 2024
 - - 1.- Veremos la importancia que tiene distinguir cuando nombramos lo que sucede en términos de hechos vs. cuando lo hacemos evaluando, interpretando, diagnosticando, lo cual produce un efecto de ser percibido como crítica por quienes reciben nuestro mensaje y por ende produce desconexión entre quienes interactúan.
 - 2.- No nos damos mucha cuenta, pero es muy común que en vez de hablar de lo que sentimos, más bien nombremos lo que estamos pensando, generando con ello una desconexión entre los sentimientos y las necesidades vivas en nosotrxs y en lxs otrxs. Los sentimientos y las necesidades están interconectados de ahí la relevancia de aumentar nuestra conciencia para poder hacer el puente entre los estímulos, los sentimientos, las necesidades, y las estrategias que podrían satisfacer aquello que va siendo significativo para nosotrxs.



3.- Necesidades y estrategias

4.- Peticiones vagas vs. peticiones de acción concreta

- Sesión 2: sábado 10 de febrero del 2024

-

3.- Desde muy temprana edad, la inmensa mayoría de nosotrxs, vamos recibiendo una “educación” que nos va apartando de la conciencia de nuestras necesidades. En esta sesión reconectaremos con ellas, para a partir de ahí, plantearnos estrategias que las puedan atender una vez concientizadas.

4.- Es muy común escuchar(nos) pidiendo las cosas de maneras poco precisas “lo único que quiero es que me respetes”, decimos, sin darnos mucha cuenta de que eso no especifica cómo se vería en la vida cotidiana ese respeto que esperamos. De eso va esta clase, aprender a hacer Peticiones de Acción Concreta.

5.- Pedir lo que sí se quiere vs. lo que no se quiere

6.- Peticiones vs. exigencias

- Sesión 3: sábado 17 de febrero del 2024

5.- ¿Cómo voy a hacer lo que no quieres que haga?... ¡mejor dime lo que sí quieres que haga! En esta clase veremos la importancia de solicitar en positivo. Así de simple, el efecto es totalmente diferente porque aportamos claridad sobre nuestras expectativas específicas.

6.- Provenimos de una socialización que nos educó con premios y castigos y de muchas maneras seguimos relacionándonos desde ahí. En esa clase veremos la importancia de no coaccionar a lxs demás para que hagan lo que necesitamos. Propondremos maneras de solicitar lo que requerimos dejando a lxs demás en la libertad de elegir si quieren contribuir a nuestras vidas.



7.- Jirafa tradicional vs. jirafa callejera

8.- Jirafa natural vs. jirafa técnica

- Sesión 4: sábado 24 de febrero del 2024

7.- No necesariamente requerimos ejercer una CNV "formal", a veces, dependiendo con quienes interactuemos, se vuelve importante hablar de manera coloquial. En esta sesión veremos, si así te late, la importancia de hablar en jirafa banda, en jirafa callejera para conectar con quienes de esa manera ayudaría hacerlo.

8.- Es importante practicar la CNV hasta naturalizarla. Lograr hacerla algo que fluya de manera viva. Cuando nos comunicamos desde la técnica se vuelve una CNV robótica, fría, distante y la gente con quienes pretendemos comunicarnos lo resiente. En esta clase hablaremos sobre la importancia de practicar y luego practicar, para después practicar, hasta lograr acuerpar una CNV que brote de manera natural y con ello una de alta conexión humana.

Se entrega constancia de participación con el **80%** de asistencia



IMPORTANTE

Te invitamos a leer las siguientes **políticas de funcionamiento**, las cuales te ayudarán a tener una mejor estancia dentro del Centro Educativo:

1. Todas nuestras actividades son gratuitas.
2. Tu inscripción tiene fines informativos, con ella podrás recibir: nuestro boletín mensual, avisos de las actividades e invitaciones a eventos especiales.
3. Tu inscripción **NO ASEGURA TU LUGAR**. Es importante conectarse con el tiempo que consideres necesario para alcanzar lugar. Recuerda que todos nuestros cursos tienen un cupo limitado de 500 asistentes.
4. Las inscripciones sólo se harán a través de la página web de Zoom. No se tramitarán inscripciones por otro medio (correo electrónico, teléfono, redes sociales o físicamente en el Centro).
5. Para obtener la constancia de participación es obligatorio cubrir el 80% de asistencias de los cursos de cuatro sesiones; para cursos de tres sesiones debes cubrir el 100%. No aplica para conferencias o actividades únicas. Las constancias se enviarán de manera digital al concluir todas las actividades del mes.
6. La única forma de comprobar que tomaste una sesión, es mantenerse en la sesión por lo menos 60 minutos. No podrán justificarse asistencias con apuntes, fotografías o referencias de otras personas.
7. En caso de conectarse más de una persona desde el mismo dispositivo, tendrán que escribir directamente a centroeducativo@myt.org.mx

