

# Comunicació No-violenta. Gestió pacífica de les relacions

Xavier Garí

## Introducción

La Comunicación No-violenta es un modelo comunicativo que pretende conectar con las emociones y encontrar los caminos pacíficos y correctos para ejercer serenamente una de las capacidades primordiales de los seres humanos: comunicarse digna y exitosamente.

## Objetivos

- Conocer la no-violencia como teoría y práctica para relaciones fecundas y gestión pacífica de los conflictos.
- Autoconocimiento personal y saber qué necesita uno transmitir.
- Conocimiento de las necesidades y deseos del otro, y qué acoger.
- Descubrir los errores de la comunicación.
- Encontrar las oportunidades de la comunicación.
- Asumir las potencialidades de la metodología no-violenta para la comunicación más acertada y asertiva.
- Protegerse de las agresiones comunicativas de los demás.
- Contribuir a cuidar a los demás con el propio estilo comunicativo no-violento.

## Programa

1. Introducción a la No-violencia y a la Comunicación No-violenta
2. La aplicación de la CNV a la propia vida y a la sociedad
3. Comunicación y compasión

4. Observar sin evaluar
5. Identificar y expresar sentimientos
6. Asumir la responsabilidad de nuestros sentimientos
7. Las exigencias a los demás
8. Empatía, empatizar, empáticos/as
9. La empatía sanadora
10. Conexión interior por compasión
11. La expresión plena de la ira
12. Uso protector de la fuerza
13. Liberarse uno mismo y asesorar a los demás
14. El agradecimiento mediante la Comunicación No-violenta

## Metodología

La metodología de las sesiones consistirá en una presentación teórica de aproximadamente 75', la emisión de algún vídeo expositivo, aclaratorio o que predispondrá para el debate de máximo 15' en total, y espacio para el diálogo/debate/preguntas de 30'. Se facilitará parte de la bibliografía digitalizada, así como las presentaciones de cada sesión.

## Bibliografía

DE LA TORRE, Pilar, Fundamentos y prácticas de Comunicación No Violenta, Arpa Práctica, Barcelona, 2023.

ROSENBERG, Marshall B., Comunicación no violenta, Urano Editorial, Barcelona, 2020.

ROSENBERG, Marshall B., Vivir la comunicación no violenta, Editorial Sirio, Málaga, 2022.

ROSENBERG, Marshall B., El sorprendente propósito de la rabia, Editorial Acanto, Barcelona, 2014.

ROSENBERG, Marshall B., Ser paz en un mundo en conflicto, Editorial Acanto, Barcelona, 2018.

ROSENBERG, Marshall B., Educar a los niños desde el corazón, Editorial Acanto, Barcelona, 2018.

