



institut gestalt

Formación en Comunicación NoViolenta (CNV)



INSTITUT GESTALT
CURSO ACADÉMICO 2019-2020
2ª EDICIÓN

PRESENTACIÓN

El Institut Gestalt, escuela con más de 30 años de tradición en formación en psicología humanista, Gestalt, Sistémica, Coaching y PNL, ofrece también ahora dos formaciones en **Comunicación NoViolenta (CNV)**:

- CNV: curso de Inicio a la Comunicación NoViolenta
- CNV: curso Básico de Comunicación NoViolenta

Ambas formaciones van dirigidas tanto a personas que deseen desarrollar y aumentar su capacidad de comunicar para mejorar su bienestar, sus relaciones (de pareja, con los hijos o en su entorno laboral...), como a profesionales que hacen de la comunicación su principal actividad (mediadores, terapeutas, maestros, coaches, profesionales de la salud, etc ...).

La CNV es una técnica de comunicación desarrollada por el prestigioso psicólogo y mediador Marshall Rosenberg. Esta corriente de comunicación, promueve el desarrollo de la escucha atenta, la observación sin juicios, el uso de las palabras como elementos de construcción de nuevas realidades y la empatía, tanto para la resolución de conflictos, como para comunicar desde una conexión más profunda y efectiva, generando bienestar, integridad, plenitud y conexión.

Durante ambas formaciones se trabaja en grupos reducidos de forma práctica y experiencial. A través de ejercicios, dinámicas y reflexiones, el alumno desarrolla e incorpora la práctica y la consciencia de la CNV. Se utiliza una metodología vivencial, que facilita la toma de conciencia del propio lenguaje y de los patrones más frecuentes. Así descubrirás cómo comunicar y empezar a usar otro tipo de lenguaje, conectándote a tus sentimientos y necesidades y a los de los demás. Todo desde una escucha empática y una expresión honesta, impactando positivamente sobre ti, los demás y tu entorno.

OBJETIVOS

El primer curso, **CNV: curso de Inicio a la Comunicación NoViolenta**, ha sido concebido para personas sin conocimientos previos en CNV, que deseen tener un primer contacto con esta corriente de comunicación, por lo que no existen pre-requisitos de ingreso.

A lo largo de las jornadas, se practica identificar y expresar nuestras propias observaciones, sentimientos, necesidades y peticiones (los 4 elementos básicos de la CNV), y escuchar los de otras personas, incluso cuando los expresen de maneras difíciles de recibir. Expresamos y escuchamos estos elementos con la intención de ayudarnos a establecer una comprensión y una confianza mutua. Siendo los principales objetivos de la formación:

- Conocer y practicar el modelo de comunicación CNV, para mejorar la comunicación en las relaciones y gestionar los conflictos de manera exitosa
- Descubrir los beneficios de mejorar la calidad de la escucha, practicar una comunicación más efectiva y establecer una relación más profunda y empática con los demás, practicando la escucha empática y la expresión honesta y respetuosa de sentimientos y necesidades
- Mejorar las competencias básicas comunicativas de coaches, mediadores, terapeutas, maestros, profesionales de la salud y personas en general

Esta formación se propone en dos ediciones a lo largo del curso académico (octubre 2.019 y de febrero 2.020).

El segundo curso, **CNV: curso Básico de Comunicación NoViolenta**, es adecuado para personas con conocimientos previos en CNV, que desean practicar ampliamente con el modelo de comunicación de la CNV, experimentar una práctica más profunda de la CNV o simplemente ampliar su formación. Para acceder a este curso, es preciso haber cursado el curso de Inicio a la CNV, o contar con formación previa en CNV (se valorará cada caso individualmente). Esta formación se ofrece únicamente una vez a lo largo del curso académico (Marzo 2.020).

El Curso Básico de Comunicación NoViolenta ha sido diseñado a modo de talleres monográficos, que versan sobre temáticas específicas (como son por ejemplo: la escucha empática, la expresión honesta, la rabia y el enfado, la culpa y la vergüenza, etc...). A lo largo de los talleres se integran en detalle y profundidad, de modo vivencial y experiencial, las diferentes distinciones que propone este nuevo paradigma de comunicación. De esta manera se consigue integrar la CNV practicando y generando espacios de reflexión sobre la experiencia vivida.

PROGRAMA del CURSO de INICIO a la COMUNICACIÓN NOVIOLENTA

Módulo 1: INTRODUCCIÓN a la COMUNICACIÓN NOVIOLENTA

- La intención de la CNV
- Los cuatro elementos básicos
- La comunicación que nos acerca y la que nos aleja de los demás
- Responsabilidad emocional vs. esclavitud emocional
- Las cuatro maneras de reaccionar ante una comunicación difícil de recibir
- Distinción entre observar y evaluar

Módulo 2: LA AUTO-EMPATÍA

- Aprender a identificar y acoger los sentimientos y sensaciones corporales
- La importancia del mensaje de los sentimientos y de acogerlo
- La universalidad de las necesidades y su conexión con la vida
- Distinción entre necesidades y estrategias y su impacto en la resolución de conflictos
- La auto-empatía como pilar para escuchar a los demás con presencia y expresarnos con claridad y honestidad
- Qué son el enfado, la culpabilidad y la vergüenza?

Módulo 3: LA ESCUCHA EMPÁTICA hacia las DEMÁS PERSONAS

- Comunicar desde la empatía y el respeto
- Qué es empatía y qué no lo es
- Cómo traducir nuestros juicios sobre otras personas
- La importancia de la escucha empática en la resolución de conflictos
- El poder sanador de la escucha empática

Módulo 4: LA EXPRESIÓN HONESTA

- Peticiones para enriquecer nuestra vida y la de los demás
- Clases de peticiones y cómo formularlas de manera clara y efectiva
- Recibir un No y decir un No con la CNV (peticiones vs. exigencias)
- Expresar apreciación, gratitud y vulnerabilidad
- Cierre y aprendizajes del curso

PROGRAMA del CURSO BÁSICO de COMUNICACIÓN NOVIOLENTA

Módulo 1: Las bases de la CNV y la autoempatía

Módulo 2: La escucha empática

Módulo 3: La expresión honesta

Módulo 4: La rabia y el enfado

Módulo 5: La culpa y la vergüenza

METODOLOGÍA DE TRABAJO

CURSO de INICIO a la COMUNICACIÓN NOVIOLENTA

Formación presencial de 12 horas a través de ejercicios prácticos y reflexión guiada. Los contenidos se distribuyen en cuatro módulos entre semana, con clases los miércoles o los jueves por la tarde, que se cursan a razón de un módulo cada semana, durante los meses de Octubre 2.019 y de Febrero 2.020 (se ofrecen dos ediciones de esta formación al año).

Haber cursado esta formación al completo, corresponde a 1,5 días de formación en CNV reconocidos por el **CNVC (Center for NonViolent Communication)**, para las personas que deseen certificarse como formadoras de CNV con este organismo internacional.

CURSO BÁSICO de COMUNICACIÓN NOVIOLENTA

Formación presencial de 30 horas a través de prácticas vivenciales a base de juegos, ejercicios, exploraciones en voz alta, juegos de rol, actividades basadas en el cuerpo y puestas en común.

Durante la formación se trabaja en grupos reducidos de forma práctica y experiencial. A través de ejercicios, dinámicas y reflexiones el alumno desarrolla e incorpora la técnica de la CNV aplicada a las diversas temáticas específicas propuestas. Se utiliza una metodología vivencial, que facilita la toma de conciencia del propio lenguaje y de los patrones más frecuentes relacionados con cada temática propuesta.

Haber cursado este segundo curso al completo, corresponde a cinco días de formación en CNV reconocidos por el **CNVC (Center for NonViolent Communication)**, para las personas que deseen certificarse como formadoras de CNV con este organismo internacional.

FECHAS y HORARIOS

CURSO de INICIO a la COMUNICACIÓN NOVIOLENTA

Fechas:

- *Módulo 1:* 9 octubre 2.019 (1era edición) - 6 de febrero 2.020 (2ª edición)
- *Módulo 2:* 16 octubre 2.019 (1era edición) - 13 de febrero 2.020 (2ª edición)
- *Módulo 3:* 23 octubre 2.019 (1era edición) - 20 de febrero 2.020 (2ª edición)
- *Módulo 4:* 30 octubre 2.019 (1era edición) - 27 de febrero 2.020 (2ª edición)

Horario de las clases: miércoles de 18.30 a 21.30h (1era edición: octubre 2.019)

jueves de 18.30 a 21.30h (2ª edición: febrero 2.020)

Conferencias de presentación del Curso de Inicio a la CNV: Institut Gestalt, c/ Verdi 94

- Miércoles 18 de septiembre de 2.019 a las 19:00 h.
- Jueves 23 de enero 2.020 a las 19:00 h.

CURSO BÁSICO a la COMUNICACIÓN NOVIOLENTA

Fechas:


- *Módulo 1:* 5 y 12 marzo 2.020
- *Módulo 2:* 26 marzo y 2 abril 2.020
- *Módulo 3:* 16 y 23 abril 2.020
- *Módulo 4:* 7 y 14 mayo 2.020
- *Módulo 5:* 28 mayo y 4 junio 2.020


Horario de las clases: jueves de 18.30 a 21.30 h.


Conferencia de presentación del Curso Básico a la CNV: Institut Gestalt, c/ Verdi 94


- Martes 11 de Febrero de 2.020 a las 19:00 h.

FORMADORES

	<p>Constanza Echevarría</p> <p>Formadora certificada por el Center for NonViolent Communication. Practicando la CNV desde el 2011.</p> <p>Mediación con CNV (formada con John Kinyon, Ike Lasater y Ania Mills).</p>
---	---

	<p>Helen Adamson</p> <p>Formadora certificada por el Center for NonViolent Communication. Co-fundadora del Programa Anual de Convivencia de Comunicación NoViolenta. Practicando la CNV desde el 2003.</p>
---	---

	<p>Nils Jansen</p> <p>Formador certificado por el Center for NonViolent Communication. Instructor de Aikido (El Arte de la Paz). Especialista e investigador en facilitación desde el cuerpo y la mente. Practicando la CNV desde el 2013. Organizador de eventos pioneros de CNV en España.</p>
--	---

	<p>Marga del Olmo</p> <p>Directora de las formaciones de Coaching Profesional, Coaching de Equipos, Inteligencia Emocional y CNV del IG.</p> <p>Coach PCC certificado por la ICF, Coach Ontológico NCC por Newfield Network. Practitioner & Assessor en Inteligencia Emocional por Six Seconds. Coach de equipos por la EEC. Practitioner en PNL.</p>
---	--

SISTEMA DE EVALUACIÓN Y CERTIFICACIÓN

La asistencia a todas las sesiones formativas y la participación activa en las dinámicas durante la formación presencial, así como la realización de las tareas propuestas entre módulos, son los prerequisites para completar con éxito las formaciones y obtener el correspondiente diploma.

Titulaciones:

- Diploma del Institut Gestalt en **Curso de Inicio a la Comunicación NoViolenta**
- Diploma del Institut Gestalt en **Curso Básico de Comunicación NoViolenta**

Ambos diplomas mencionan la equivalencia a los días de formación en CNV reconocidos por el **CNVC (Center for NonViolent Communication)**.

REQUISITO:

Es requisito indispensable para asistir al curso, la lectura previa del libro de Marshall B. Rosenberg: "Comunicación No Violenta, un lenguaje de vida" (editorial Gran Aldea Editores).

IMPORTE CURSO de INICIO a la COMUNICACIÓN NOVIOLENTA

Pago único: 290 € (matrícula incluida)

IMPORTE CURSO BÁSICO a la COMUNICACIÓN NOVIOLENTA

Este curso ofrece la posibilidad de dos opciones de pago:

- **Pago único:** 790 € (Matrícula incluida)
- **Pago fraccionado:** 870 € (Matrícula 190 € + 4 mensualidades de 170 €)

Este curso ofrece un descuento del 15% a Amics del Institut.

La reserva de la plaza queda garantizada mediante el pago de la Matrícula, que es la misma en todas las modalidades de pago.

Criterios de devolución en caso de cancelación por parte del participante:

La reserva de plaza queda garantizada mediante el pago de la Matrícula, que es la misma en todas las modalidades de pago.

Criterios de devolución en caso de cancelación por parte del participante:

– Cancelación antes de iniciar el curso:

- Cancelaciones con 30 días o más sobre la fecha de inicio. Se reintegrará el 100% de las cantidades pagadas.*
- Cancelaciones entre 29 y 15 días antes de la fecha de inicio. El IG retendrá el 50% del importe de la Matrícula.*
- Cancelaciones entre 14 días o menos antes de la fecha de inicio. El IG retendrá el 100% del importe de la Matrícula.*

– Baja una vez iniciado el curso:

El IG retendrá el 100% de la Matrícula más el importe total correspondiente a la parte del curso ya transcurrida

INFORMACIÓN Y CONTACTO:

Institut Gestalt

Calle Verdi nº 94, bajos. Barcelona.

ig@institutgestalt.com - 932372815

www.institutgestalt.com