

Formaciones en Comunicación NoViolenta (CNV)



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 tres formaciones en **Comunicación NoViolenta (CNV)**:

CNV- curso de Inicio a la Comunicación NoViolenta

CNV- curso Básico de Comunicación NoViolenta

CNV- curso ON-LINE de Comunicación NoViolenta

Estas 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 y el uso de las palabras y la empatía como elementos de construcción de nuevas realidades, tanto para la resolución de conflictos, como para comunicar desde una conexión más profunda y efectiva, generando bienestar, integridad, plenitud y conexión.

Durante las 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, el alumno va descubriendo cómo comunicar y empezar a usar otro tipo de lenguaje, conectándose a sus sentimientos y necesidades y a las de los demás. Todo desde una escucha empática y una expresión honesta, impactando positivamente sobre si mismo, los demás y su propio entorno.

Es requisito indispensable para cursar cualquiera de estas tres formaciones en CNV, la lectura previa al inicio del curso, del libro de Marshall Rosenberg: "Comunicación NoViolenta, un lenguaje de vida" (ed. Gran Aldea Editores).

Para las personas que deseen certificarse como formadoras de CNV con el organismo internacional **CNVC (Center for NonViolent Communication)**, todas las formaciones en CNV ofrecidas por el Institut Gestalt, corresponden a días de formación reconocida por el **CNVC**.

El Institut ofrece también a todos los alumnos de CNV, la posibilidad de unirse a los grupos de prácticas gratuitos de CNV que se organizan con frecuencia mensual. El objetivo de este espacio es poder practicar y ejercitar lo evidenciado y facilitado durante las formaciones, en un entorno dirigido.

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.

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

Esta formación se propone en dos ediciones a lo largo del curso académico (octubre 2.020 y de febrero 2.021).

Principales objetivos de la formación **CNV: curso de Inicio a la Comunicación NoViolenta**:

- 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

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 de 2021).

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.

Principales objetivos de la formación **CNV, curso Básico de Comunicación NoViolenta**:

- Integrar con detalle y profundidad las diferentes distinciones que propone este nuevo paradigma de comunicación
- Practicar ampliamente con el modelo de comunicación CNV, para mejorar la comunicación en las relaciones y gestionar los conflictos de manera mas eficiente
- Practicar una escucha empática, expresión honesta y respetuosa de sentimientos y necesidades, para establecer relaciones más profundas y empáticas con los demás

El tercer curso, **CNV, curso ON-LINE de Comunicación NoViolenta**, está dirigido a personas de habla hispana que desean iniciarse en ésta práctica para perfeccionar sus habilidades comunicativas y que a lo largo del curso deseen experimentar una práctica profunda de la CNV.

La formación on-line, tiene una duración anual (de noviembre a mayo) y prevee encuentros semanales en grupos de trabajo reducidos, prácticas de escucha empática semanales y una mentorización individual, siendo sus principales objetivos:

- Conocer y practicar el modelo de comunicación de la CNV
- Practicar una escucha empática y expresión honesta y respetuosa de sentimientos y necesidades
- Integrar con detalle y profundidad diferentes distinciones que propone este nuevo paradigma de comunicación
- Mejorar las competencias básicas comunicativas de coaches, mediadores, terapeutas, maestros, profesionales de la salud y personas en general

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

PROGRAMA del CURSO ON-LINE de COMUNICACIÓN NOVIOLENTA

Sesión Introductoria: Las bases espirituales de la CNV

Módulo 1: La escucha empática

La escucha empática y la escucha a otras personas

La auto-empatía

Módulo 2: La expresión honesta

Distinciones. Necesidades y sentimientos

Las peticiones. Recibir y expresar un NO

La danza de la vida

Módulo 3: El enfado

Causa y estímulo. El dolor por las necesidades no cubiertas

La expresión del enfado

La escucha del enfado en los demás

Módulo 4: La culpa y la vergüenza

La escucha de la culpa y la vergüenza

La expresión de 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 de 2019 y de Febrero de 2020 (se ofrecen dos ediciones de esta formación al año).

Haber cursado esta formación al completo, corresponde a 2 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 diseñado para ser impartido en modalidad presencial. En caso que la situación sanitaria impidiera esta modalidad de facilitación, el curso será facilitado en remoto mediante la plataforma Zoom, manteniendo los contenidos y la mayoría de las dinámicas.

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.

Curso diseñado para ser impartido en modalidad presencial. En caso que la situación sanitaria impidiera esta modalidad de facilitación, el curso será facilitado en remoto mediante la plataforma Zoom, manteniendo los contenidos y la mayoría de las dinámicas.

CURSO ON-LINE de COMUNICACIÓN NOVIOLENTA

Formación on-line de 45 horas con contenidos facilitados mediante la plataforma ZOOM que incluyen ejercicios, dinámicas, exploraciones en voz alta, videos, lecturas y puestas en común. Junto a las sesiones de contenidos, se trabaja también en grupos reducidos de prácticas, donde poner en acción, vivenciar y profundizar los conceptos y dinámicas abordadas durante cada módulo.

Los alumnos cuentan también con sesiones semanales donde practicar la escucha empática y de una sesión de mentoría individual sobre su práctica individual de CNV.

Las sesiones de contenidos son siempre facilitadas con la presencia simultánea de dos formadores certificados por el Center for NonViolent Communication (USA).

GRUPOS de PRÁCTICAS en CNV

El Institut ofrece a todos los alumnos de CNV, la posibilidad de unirse a los grupos de prácticas gratuitos de CNV, que se organizan con frecuencia mensual. Los grupos tienen un aforo limitado y son dirigidos por un formador certificado por el **CNVC** (Center for NonViolent Communication).

El objetivo de este espacio es poder practicar la actitud y la metodología de la CNV y ejercitar lo evidenciado y facilitado durante las formaciones, en un entorno dirigido, compartiendo situaciones propias que se deseen explorar o transformar.

Las prácticas se realizan en modalidad presencial. En caso que la situación sanitaria impidiera esta modalidad, las prácticas serán facilitadas en remoto mediante la plataforma Zoom.

FECHAS y HORARIOS

CURSO de INICIO a la COMUNICACIÓN NOVIOLENTA

Fechas:

- *Módulo 1:* 7 octubre 2.020 (1era edición) - 4 de febrero 2.021 (2ª edición)
- *Módulo 2:* 14 octubre 2.020 (1era edición) - 11 de febrero 2.021 (2ª edición)
- *Módulo 3:* 21 octubre 2.020 (1era edición) - 18 de febrero 2.021 (2ª edición)
- *Módulo 4:* 28 octubre 2.020 (1era edición) - 25 de febrero 2.021 (2ª edición)

Horario de las clases: miércoles de 18.30 a 21.30h (1era edición: octubre 2.020)

jueves de 18.30 a 21.30h (2ª edición: febrero 2.021)

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

Martes 22 de septiembre de 2.020 a las 19:00 h.

Martes 12 de enero 2.021 a las 19:00 h.

CURSO BÁSICO a la COMUNICACIÓN NOVIOLENTA

Fechas:

- *Módulo 1:* 10 y 17 marzo 2.021
- *Módulo 2:* 7 y 14 abril 2.021
- *Módulo 3:* 28 abril y 5 mayo 2.021
- *Módulo 4:* 19 y 26 mayo 2.021
- *Módulo 5:* 9 y 16 junio 2.021

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

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

Miércoles 17 de Febrero de 2.021 a las 19:00 h.

CURSO ON-LINE de COMUNICACIÓN NOVIOLENTA

Fechas:

- *Sesión Introductoria:* 2 noviembre 2.020
Grupo de prácticas: 9 noviembre 2.020
- *Módulo 1:* 16, 30 noviembre y 14 diciembre 2.020
Grupo de prácticas: 23 noviembre, 7 y 21 diciembre 2.020
- *Módulo 2:* 11, 25 de enero y 8 de febrero 2.021
Grupo de prácticas: 18 enero, 1 y 15 de febrero 2.021
- *Módulo 3:* 22 de febrero, 8 y 22 marzo 2.021
Grupo de prácticas: 1, 15 y 29 marzo 2.021
- *Módulo 4:* 12, 26 abril y 10 mayo 2.021
Grupo de prácticas: 19 abril y 3 mayo 2.021

Horario de las clases: lunes de 18.30 pm a 20.30 pm, CET

Horario de los grupos de prácticas: lunes de 18.30 pm a 20.00 pm, CET

Conferencia en Streaming de presentación del Curso ON-LINE de CNV:

Martes 20 de Octubre de 2.020 a las 19:00 pm, CET


GRUPOS de PRÁCTICAS en CNV


Fechas:


- 18 de noviembre 2.020
- 16 de diciembre 2.020
- 20 de enero 2.021
- 24 de marzo 2.021
- 21 de abril 2.021
- 12 de mayo 2.021
- 2 de junio 2.021


Horario de las prácticas: miércoles de 18.30 a 20.30 h.


FORMADORES/AS

	<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>Niels Janssen</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 del área de Coaching del Institut Gestalt.</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>
---	---

	<p>Amalasisiri Murcia</p> <p>Formadora certificada por el Center for NonViolent Communication (USA). Co-fundadora del Programa Anual de Convivencia de Comunicación No Violenta. Practicando la CNV desde el 2005. Miembro de la Orden Budista Triratna, enseñando Budismo y meditación desde el 2012</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**

Diploma del Institut Gestalt en **Curso On-line de Comunicación NoViolenta**

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

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 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

IMPORTE CURSO ON-LINE de COMUNICACIÓN NOVIOLENTA

Este curso ofrece la posibilidad de dos opciones de pago:

Pago único: 907 € (Matrícula incluida)

Pago fraccionado: 980€ (Matrícula de 207€ + 1 mensualidad de 173€ + 6 mensualidades de 100 €)

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