

Refuerce su benevolencia con la Comunicación No Violenta

Curso práctico de 2 días - 14h

Ref.: CNV - Precio 2025: 1 110€ sin IVA

Este curso de introducción a la Comunicación No Violenta de Marshall Rosenberg te permitirá centrarte en tu propia "ecología personal y relacional". Practicarás la CNV para ser más solidario y cooperativo, y sacudir tus hábitos de comunicación.

OBJETIVOS PEDAGÓGICOS

Al término de la formación, el alumno podrá:

Identificar los obstáculos a la comunicación cooperativa

Aclarar lo que ocurre en tu interior

Exprésate para aumentar tus posibilidades de ser escuchado

Escuchar sin molestar, expresarse sin agresividad

Convertir los desacuerdos en oportunidades de diálogo

MÉTODOS PEDAGÓGICOS

Un enfoque participativo que requiere la implicación de los participantes.

Ejercicios profesionales de role-playing, basados en casos reales aportados por los participantes en el curso.

PROGRAMA

última actualización: 05/2024

1) Comprender las palancas de la Comunicación No Violenta (CNV)

- Identificar los obstáculos a la comunicación cooperativa: juicios, etiquetas, comparaciones, interpretaciones, etc.
- Experimenta cómo la intención y la atención son esenciales en la comunicación.
- Definir la comunicación no violenta.
- Comprender el proceso de la CNV en 4 pasos.
- Convertir los obstáculos en oportunidades de comunicación cooperativa.

Ejercicio : Poner en práctica las 4 etapas del proceso NVC.

2) Ten en cuenta tus emociones y necesidades para "decir la verdad".

- Atrévase a abrazar sus emociones, incluso en un contexto profesional.
- Aclare sus necesidades y distíngalas de las estrategias de comunicación.
- Traduzca sus juicios en sentimientos y necesidades.
- Expresar una petición: recuperar el poder de actuar.

Escenario : Familiarizarse con el proceso CNV en situaciones de la vida real, con o sin subordinación: reuniones, hitos del proyecto.

3) Crear y reforzar la benevolencia en las relaciones interpersonales

- Desarrollar su presencia y asertividad.
- Dominar la escucha empática para aclarar sus mensajes y comprender mejor los de los demás.
- Experimenta lo que es realmente la empatía, contigo mismo (autoempatía) y con los demás.
- Convertir la crítica del otro en una oportunidad de diálogo.

Escenario : Practicar la empatía y desarrollar la confianza.

PARTICIPANTES

Este curso está dirigido a cualquier persona que desee aprender más sobre técnicas de comunicación para mantenerse positivo en cualquier circunstancia.

REQUISITOS PREVIOS

No se requieren conocimientos especiales.

COMPETENCIAS DEL FORMADOR

Los expertos que imparten la formación son especialistas en las materias tratadas. Han sido validados por nuestros equipos pedagógicos, tanto en el plano de los conocimientos profesionales como en el de la pedagogía, para cada curso que imparten. Cuentan al menos con entre cinco y diez años de experiencia en su área y ocupan o han ocupado puestos de responsabilidad en empresas.

MODALIDADES DE EVALUACIÓN

El formador evalúa los progresos pedagógicos del participante a lo largo de toda la formación mediante preguntas de opción múltiple, escenificaciones de situaciones, trabajos prácticos, etc. El participante también completará una prueba de posicionamiento previo y posterior para validar las competencias adquiridas.

MEDIOS PEDAGÓGICOS Y TÉCNICOS

- Los medios pedagógicos y los métodos de enseñanza utilizados son principalmente: ayudas audiovisuales, documentación y soporte de cursos, ejercicios prácticos de aplicación y ejercicios corregidos para los cursillos prácticos, estudios de casos o presentación de casos reales para los seminarios de formación.
- Al final de cada cursillo o seminario, ORSYS facilita a los participantes un cuestionario de evaluación del curso que analizarán luego nuestros equipos pedagógicos.
- Al final de la formación se entrega una hoja de presencia por cada media jornada de presencia, así como un certificado de fin de formación si el alumno ha asistido a la totalidad de la sesión.

MODALIDADES Y PLAZOS DE ACCESO

La inscripción debe estar finalizada 24 horas antes del inicio de la formación.

ACCESIBILIDAD DE LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD

¿Tiene alguna necesidad específica de accesibilidad? Póngase en contacto con la Sra. FOSSE, interlocutora sobre discapacidad, en la siguiente dirección psh-accueil@orsys.fr para estudiar de la mejor forma posible su solicitud y su viabilidad.

4) Reforzar la cooperación y hacer oír su voz

- Refuerce la conexión con la otra persona, antes de pasar a una petición de acción.
- Encuentre las condiciones necesarias para que su solicitud sea escuchada.
- Exprésate y atreverte a pedir opiniones.

Juego de rol : Formación en comunicación no violenta, centrada en la intención y la atención, en situaciones profesionales aportadas por los participantes.

FECHAS

Contacto