

## **Taller d'iniciació en la pràctica de la Comunicació No Violenta (3 sessions)**

a càrrec del facilitador Pau Grané - dissabte 4 de febrer, 4 març i 1 d'abril de 16 a 19'30 h al Casal de les Escodines de Manresa. Preu 45 euros a pagar el primer dia del taller.

La comunicació no violenta (CNV) és, pels que comencen, un conjunt d'eines que ens permeten descobrir allò que és realment important a la nostra vida i a la dels altres i d'aquesta manera millorar la qualitat de la relació amb nosaltres mateixos i amb les persones amb qui volem connectar. És un nou idioma que permet tenir en compte les meves necessitats sense renunciar a res que sigui bàsic per nosaltres. Ens ajuda a agafar força i presència de forma respectuosa i al ritme de cadascú, sense exercir el poder sobre els altres, sense exigir i aprenent a col·laborar, a escoltar, a cuidar-nos, a ser empàtics, a saber dir que no i a rebre un no com a resposta, a traduir sentiments com la ràbia, la por, la culpa i la vergonya en necessitats que realment ens ajuden a tenir claredat i trobar les solucions que en aquell moment ens van millor per a la nostra vida. Pels que porten temps practicant la CNV, representa un llenguatge de VIDA.

Us proposem tres sessions de dissabte tarda en les que començarem a practicar aquestes eines que la CNV ens aporta.

Per qui tingui ganes de fer un tastet de CNV, del seu mateix creador, us animo a veure el següent vídeo: <https://youtu.be/C50SD-SDBKq> (us recordo que per activar els subtítols cal marcar el requadre que hi ha a la part de baix del vídeo).

El contingut de les diferents sessions s'anirà adaptant al ritme de les participants i, en aquest sentit pot variar lleugerament.

Primera sessió: **dissabte 4 de febrer 2017** - de 16 a 19'30 h (3.5 h)

- co-creació grup i espai de seguretat i confiança (expectatives?)
- expressió honesta i presència en l'escolta empàtica.
- Què no m'agrada de la comunicació i què si m'agrada (en grups de 3)
- Explicació punts més importants de la cnv.
- pràctica dels passos de la cnv: fets-sentiments-necessitats- petició.

Segona sessió: **dissabte 4 de març 2017** - de 16 a 19'30 h (3.5 h)

- co-creació grup i espai de seguretat i confiança
- expressió honesta i presència en l'escolta empàtica.
- pràctica dels passos de la cnv: fets-sentiments-necessitats- petició.
- La gestió de la ràbia i de quan rebo un NO o dic que NO.
- Expressar gratitud i rebre gratitud.

Tercera sessió: **dissabte 1 d'abril 2017** - de 16 a 19'30 h (3.5 h)

- co-creació grup i espai de seguretat i confiança
- expressió honesta i presència en l'escolta empàtica.
- pràctica dels passos de la cnv: fets-sentiments-necessitats- petició.
- La gestió de la por, la culpa, la vergonya

**Les places són limitades a l'aforament de la sala (màxim 15 persones)**

Podeu fer la inscripció [aquí](#)