

TALLER: COMUNICACIÓN NO VIOLENTA (CNV)

Imparteix: Cecile Arondel

Las palabras pueden generar conexión o desconexión y no somos siempre conscientes de las microviolencias presentes en el lenguaje que usamos a diario. Nos ponen a la defensiva y nos alejan las unas de las otras personas, cuando lo que queremos es **vivir relaciones auténticas y armoniosas**.

¿Qué es la CNV?

La **CNV** fue desarrollada por **Marshall Rosenberg** a inicios de los años sesenta. Es un camino de reconciliación que podemos emprender en todos los ámbitos, desde nuestra vida íntima interior hasta en nuestro posicionamiento político o social, pasando por las relaciones que mantenemos (en la familia, con amigos, en el trabajo, con vecinos...).

Es una práctica que nos ayuda a ver nuestra **humanidad común** y nos reconecta con la **alegría de vivir** en entornos donde las necesidades de todos y todas son escuchadas y legitimadas.

En este taller enseñaremos a desarrollar nuestras aptitudes para:

- **tomar consciencia** de las micro violencias presentes en nuestro lenguaje y en nuestra forma de relacionarnos.
- acoger nuestras emociones y **responsabilizarnos** de ellas.
- ver **las necesidades** que motivan nuestras acciones y reacciones.
- escuchar y acompañar a los demás con **empatía**.
- expresarnos de una manera más auténtica y que fomente la **conexión**
- dejar de lado el lenguaje de la culpa, de la dominación y experimentar **el placer de contribuir al bienestar** de las otras personas.