

TALLER: CNV (COMUNICACIÓ NO VIOLENTA) Imparteix: Cécile Arondel

Las palabras pueden generar conexión o desconexión y nos estamos 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**.

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 estos talleres desarrollaremos nuestra aptitud para acogernos con empatía y expresarnos con honestidad. Y reflexionaremos sobre las siguientes problemáticas:

- ¿De qué podemos **responsabilizarnos** en nuestras relaciones?
- ¿Cómo tomar conciencia de nuestras **intenciones** y experimentar el placer de **contribuir** al bienestar de las otras personas?
- ¿Qué prefiero: tener razón o ser feliz?
- ¿Qué puedo hacer con la culpa y el arrepentimiento?

Requisitos:

- Haber participado en uno de los talleres de introducción ofrecidos en el casal Bac de Roda el año anterior.
- Haber participado en otro taller de introducción a la CNV, y haberse acercado allí al modelo de la CNV (observación, sentimientos, necesidades, peticiones) y a la escucha empática.