

TALLER CNV: PRÀCTICA DE L'ESCOLTA EMPÀTICA

Imparteix: Cécile Arondel

Los procesos de la Comunicación No Violenta funcionan gracias al desarrollo de nuestra capacidad de acoger con empatía tanto aquello que vivimos como lo que viven los demás.

En este taller nos dedicaremos a comprender y experimentar lo que facilita una conexión empática: la consciencia de sentimientos y necesidades y el poder de nuestra presencia.

Iremos acogiendo experiencias y vivencias personales de las personas participantes para explorar y entrenar diferentes habilidades:

- Auto-escucha: tomar consciencia de mis sentimientos y necesidades sin juzgarme.
- Obstáculos a la empatía: reconocer los automatismos que dificultan la conexión.
- El arte de reflejar: aportar claridad sin interferir en tu historia.
- La escucha empática: mi presencia como regalo para ti.
- Acoger mensajes difíciles: 4 formas de recibir juicios, reproches... ¡o alabanzas!

El taller se basará sobre todo en la escucha de lo que esté vivo entre los participantes. Está orientado tanto a personas que quieran descubrir la escucha empática como a personas que ya conozcan la CNV y quieren practicar esta habilidad. Incluye prácticas y ejercicios para que se puedan vivenciar e integrar las nociones teóricas. También ofreceremos material impreso a las personas que participarán al taller: listas de necesidades y sentimientos, así como un resumen de nociones teóricas.

¿Qué es la CNV?

La Comunicación NoViolenta (CNV), creada por el **psicólogo Marshall B. Rosenberg** a partir de los años 60, es un lenguaje que nos ayuda a conectarnos con las personas más allá de las diferencias que pueda haber entre ellas. Nos ayuda a crear relaciones conscientes y enriquecedoras tanto con nosotros mismos como con los demás. Trabajamos para detectar y abandonar juicios y dinámicas de ataque y defensa, para resolver conflictos de manera amorosa y sostenible, para crear relaciones respetuosas y satisfactorias basadas en lo que sentimos y necesitamos.

La eficiencia de la CNV reside en que no se limita a un conjunto de técnicas aplicables a la manera como usamos la palabra, sino que también desarrolla habilidades personales y aptitudes sociales básicas como la escucha, la conexión y la empatía, fundamentales en una cultura de la no-violencia y para el cuidado de nuestras relaciones personales, sociales y laborales.