

TALLER: RESOLUCIÓ DE CONFLICTES

Imparteix: Magda Szymanska

Sovint veiem els conflictes com a problemes que convé evitar o resoldre com més aviat millor. Tanmateix, des de la perspectiva de la comunicació no violenta, els conflictes poden ser valuoses oportunitats per comprendre'ns millor, enfortir les nostres relacions i trobar solucions creatives que atenguin les necessitats de totes les parts.

En aquest taller aprendràs a gestionar els conflictes amb empatia, escolta i claredat, transformant la tensió en diàleg, la distància en proximitat i el desacord en connexió i col·laboració.

Punts que tractarem:

- Enfocaments diferents davant dels conflictes
- Mediació de conflictes interns
- Procés de “imatge de l'enemic”
- Introducció a la resolució de conflictes mitjançant mediacions en Comunicació No Violenta (CNV)
- Pràctiques somàtiques simples per a la regulació del sistema nerviós