

Programa para sesiones de Comunicación Integrada

Este ciclo de sesiones está diseñado para presentar las bases teóricas de la Comunicación Noviolenta y a la vez ofrecer espacios de práctica y reflexión compartida para facilitar la adquisición de competencias en el ámbito de las relaciones interpersonales, la resolución de conflictos y el auto cuidado emocional. Las sesiones se plantean con una combinación de teoría y práctica para presentar e integrar el contenido.

Sesión 1: **La empatía como base de las relaciones humanas**

Sesión 2: **Comunicación que facilita la colaboración y el respeto**

Sesión 3: **Entender y facilitar los procesos emocionales**

Sesión 4: **Resolver conflictos de manera colaborativa**



Sesión 1

Temas;

Introducción a la propuesta de la Comunicación Integrada

El propósito de la empatía

Algunas bases de la Neurobiología Interpersonal

Objetivos:

Entender la Comunicación Integrada como práctica para el auto cuidado y la mejora de las relaciones

Entender y practicar la empatía

Entender las bases fisiológicas de los procesos emocionales

Competencias: Escucha activa, Facilitar la comprensión, Desactivar las cargas emocionales

Sesión 2

Temas;

Como el pensamiento estructura nuestras acciones

Modalidades de comunicación que bloquean la colaboración

Las Necesidades como clave de las relaciones humanas

Objetivos:

Tomar consciencia de nuestros pensamientos como factores determinantes en cada situación

Entender el propósito de los juicios, criticas etc en el contexto de la Comunicación Integrada

Entender las Necesidades en el contexto de la Comunicación Integrada

Competencias: Expresarse con claridad, Recibir mensajes difíciles, Transformar juicios en oportunidades de conexión

Sesión 3

Temas;

El propósito de las Emociones en el contexto de la Comunicación Integrada y la NBIP

Acompañar las Emociones desde la Empatía

Atender a las Emociones en situaciones difíciles

Objetivos:

Aprender herramientas para atender a las Emociones propias y de los demás

Aprender a rebajar la intensidad de las Emociones

Utilizar las Emociones como guías para encontrar soluciones

Competencias: Gestionar las emociones de manera positiva, Aprender a calmarse en situaciones difíciles, Gestionar la culpabilidad

Sesión 4

Temas;

Resolver conflictos desde la colaboración

El arte de hacer peticiones claras

Tomar responsabilidad para nuestro bienestar mientras facilitamos el bienestar de los demás

Objetivos:

Entender los mecanismos del conflicto y como gestionarlos

Aprender herramientas para generar colaboración y buena voluntad

Aprender a cuidar de nuestro bienestar y relacionarnos con los demás desde la claridad y honestidad

Competencias: Gestionar conflictos, Generar soluciones creativas y colaborativas, Canalizar las “quejas” en acciones positivas

**Formato de las sesiones.**

Ronda de check-in, Introducción del tema

Reflexiones, preguntas y ejemplos

Práctica: dinámicas y ejercicios

Puesta en común y cierre

Habrá material escrito y propuestas de práctica para ir profundizando los temas a disposición de quien está interesadx.