

Comunicación no violenta y cultivo de la compasión en el contexto educativo.

Modalidad Aula virtual

Objetivos

- Con la Comunicación No Violenta aprenderemos el lenguaje que nutre y refuerza la relación con nuestro alumnado y conoceremos aquello que la daña.
- Nos entrenaremos en la maestría de una de nuestras herramientas más potentes, la empatía.
- Nos moveremos y practicaremos el lenguaje de sentimientos y necesidades.
- Aprenderemos a realizar el proceso del perdón a uno mismo.
- Vamos a aprender a distinguir entre observaciones o hechos y evaluaciones o juicios.
- Aprenderemos a enriquecer la conexión con nuestros compañeros y compañeras.
- Comprenderemos las consecuencias de diferenciar entre pedir y exigir.
- Estudiaremos los efectos de la lógica premio-castigo.
- Manejo de los bloqueos más frecuentes en las relaciones con técnicas que nos ayuden a disolver el conflicto.

Contenidos

1. Qué es la Comunicación no Violenta (CNV). Qué es la Compasión. Qué no es Compasión. Componentes. Asentar la mente. Neurociencia de la atención como base para la Compasión y la CNV. Calidad de la presencia. Concepto de persona y conflicto en CNV. El proceso de la Comunicación no violenta.
2. Autocompasión, autoaceptación y autoguía en circunstancias difíciles. El cultivo de la autocompasión como base para el desarrollo de una actitud compasiva hacia los demás. Prácticas de aceptación. El niño y la niña interior.
3. Amor a uno mismo/a. Desarrollar la calidez, el aprecio, la gratitud y la alegría por uno mismo. Autoempatía, Autoconcepto y Motivación en CNV. Transformación de creencias limitantes en CNV.
4. Cultivar dentro la ternura para enternecer nuestro afuera. El fruto de la ternura: beneficiar a los demás. Acciones para cuidar de nuestras necesidades en CNV. La ternura como el canal más eficaz para la empatía en CNV.
5. Expansión del círculo de la Compasión. Humanidad compartida e interdependencia. Infrahumanización y deshumanización. “Tal como yo”. La expresión del aprecio, la gratitud y el reconocimiento a través de la CNV.

6. Cultivo de la compasión hacia personas difíciles. Niveles de sufrimiento, externo, interno y semilla. Cómo actuar ante comportamientos difíciles desde la Comunicación no Violenta. Poner límites desde la CNV cuidando la conexión con el alumno/a, y sosteniendo su dignidad y su humanidad.
7. Compasión activa. Aterrizaje cotidiano y explícito del alivio del sufrimiento de los demás. Práctica de Dar y recibir como herramienta para hacer viable el proceso de la CNV en cualquier conflicto. El proceso de la rabia en CNV. Acoger la ira del otro en CNV.
8. La ternura en las relaciones. Vivir con un corazón abierto y compasivo. La ternura, la conexión y la compasión como cimientos de una comunicación compasiva y no violenta.

Calendario y horario

El curso de formación abarca los 8 bloques de contenido, 12 horas en total, que se distribuyen en 6 sesiones de 2 h, tal y como se señala a continuación:

1. Miércoles 2 de febrero de 17:30 a 19:30h.
2. Miércoles 9 de febrero de 17:30 a 19:30h.
3. Miércoles 16 de febrero de 17:30 a 19:30h.
4. Miércoles 23 de febrero de 17:30 a 19:30h.
5. Miércoles 2 de marzo de 17.30 a 19.30h
6. Miércoles 9 de marzo de 17.30 a 19.30h

Enlace de conexión: <https://us06web.zoom.us/j/89596377447>

Metodología

- La metodología es fundamentalmente práctica mediante ejercicios basados en casos reales que se trabajan en grupos pequeños y en grupo grande. Aplicación práctica en el aula al día siguiente de la primera sesión.

Ponente

Rafa Sánchez: Licenciado en Educación, 25 años de Profesor de Secundaria y Bachillerato en el Colegio Sagrados Corazones Paraíso . Formado en Terapia Gestalt en el IPG (Instituto de Psicoterapia Gestalt), Certificado en CCT (Compassion Cultivation Training) por el Compassion Institute de la Universidad de Stanford, formador en CNV (Comunicación no violenta) por el Instituto Cultivo, formado en Asesoramiento Filosófico por la Escuela AFS de Mónica Cavallé, formado en Mindfulness enfoque Gestalt.

Matrícula e inscripción

El precio total de la formación son 120 euros, que incluye:

- 12 horas de formación Aula virtual
- Materiales de los contenidos utilizados

[ENLACE DE INSCRIPCIÓN](#)

Desde Fundación Edelvives nos encargamos de gestionar la formación por FUNDAE y trámites pertinentes, de acuerdo al crédito de formación de tu entidad, con un coste del 10% según normativa vigente.

Más información

- Fundación Edelvives: Araceli Galán Martín
 - formacion@fundacionedelvives.org