

GRUPO DE PRACTICAS EN COMUNICACIÓN NOVIOLENTA MADRID

**ANIMADO POR PILAR DE LA TORRE
(CENTRO ABIERTO TOMILLO)**

Nos reuniremos un miércoles quincenal para practicar la Comunicación NoViolenta. El trabajo estará orientado esencialmente hacia situaciones concretas de la vida cotidiana de los participantes y los temas abordados se concretarán en función de las demandas de cada uno. Estas sesiones se dirigen a personas que hayan participado en un curso de introducción a la CNV.

Objetivos:

Permitir a los participantes integrar a su ritmo el proceso de la CNV, de manera que se ponga en práctica cada vez con más facilidad en su vida de todos los días y a aplicarlo en situaciones cada vez más complejas.

Contenido:

Revisiones teóricas, ejercicios prácticos y juego de rol sobre:

- La expresión íntegra;
- La escucha benévola;
- La empatía hacia sí;
- La exploración de nuestro funcionamiento habitual de comunicación.

- El descubrimiento y el refuerzo de hábitos de comunicación que nos lleven a un diálogo más satisfactorio, antes que estimular una actitud defensiva, ofensiva, de silencio o de retirada en el otro, o de reaccionar uno mismo de esta manera.

90€ trimestre

En el Centro Abierto Tomillo

c/ Serrano 136. 28006 Madrid. Tlf. 91.5619007

Animado por Pilar de la Torre 675 83 98 20