

Curso de Comunicación Consciente

“Construyendo Puentes”

Aumenta la satisfacción en tus relaciones interpersonales y mejora la gestión de los conflictos.

1. Introducción.

Comunicación - del latín *communicare* - “hacer al otro participe de lo que uno tiene”

La comunicación nos acompaña diariamente desde que nacemos, siendo la herramienta principal para gestionar nuestra satisfacción con las personas que nos rodean y, por lo tanto, es la base de nuestra felicidad. Sin embargo muchas veces, nos encontramos con las barreras comunicativas de juicio, violencia verbal, malas interpretaciones, no escucha e intentos de imponer la propia opinión, que empobrecen la interacción, crean tensiones y frustración. Tenemos dificultades de manejar los conflictos y acabamos gestionándonos desde los modelos comunicativos que no siempre son efectivos, y acaban perjudicando el bienestar en el ambiente laboral y familiar.

2. Presentación

Este curso se ofrece como una posibilidad de conocer y entrenar diversas y variadas herramientas y habilidades de comunicación para gestionar de una manera más satisfactoria nuestras relaciones interpersonales, en los diferentes ámbitos sociales en los que nos movemos.

Desde la influencia de varios modelos que tienen como herramienta principal la comunicación, como son la Terapia Gestalt, la Comunicación no Violenta, el Coaching y la Programación Neuro-Lingüística, aprenderemos a enfocar el hecho relacional como un proceso enfocado a la satisfacción de las necesidades de todos los participantes en dicho proceso (el modelo Ganar-Ganar), el enfoque en las soluciones y no en las dificultades y, en definitiva, a experimentar las relaciones como una oportunidad de aprendizaje, capacitación y satisfacción personal.

Se explicarán modelos teóricos para una comprensión más profunda del trabajo y se pondrán en práctica a través de las propuestas dinámicas en el grupo para adquirir aprendizaje y agilidad en su manejo.

También se propondrán ejercicios para practicar entre sesión y sesión para afianzar los aprendizajes adquiridos en las clases.

El objetivo principal es que las capacidades entrenadas se puedan incorporar en la vida laboral y personal, enriqueciendo su calidad.

3. **Objetivos:**

- Conocer y entrenarse en las diferentes habilidades de comunicación: escucha activa, congruencia, resonancia, observación, empatía.
- Tomar conciencia de las propias formas de comunicarse para poder detectar sus fortalezas y dificultades
- Detectar las barreras en la comunicación para minimalizar su impacto
- Aprender a transformar las quejas y críticas en peticiones
- Identificar las propias necesidades para comunicarlas de forma clara y respetuosa
- Aprender a gestionar el poder en la relación de forma constructiva
- Obtener recursos personales para comunicarse de la manera congruente con los propios valores
- Mejorar la gestión de las emociones en la comunicación
- Ejercitarse en la intervención apreciativa
- Abordar los conflictos como una oportunidad de crecimiento personal
- Aprender a enfocarse en las soluciones en vez de en el problema en los conflictos

4. **Beneficios:**

A. Al nivel individual

- Mayor conciencia de la propia forma de comunicarse que favorece corregir las dificultades
- Mayor bienestar y satisfacción en las relaciones (personales, laborales)
- Resolución de conflictos de forma creativa y cooperativa
- Mayor autoestima y seguridad a la hora de comunicarse
- Fomentar el trabajo en equipo – mejores resultados

B. Al nivel grupal y organizacional

- Mayor participación y motivación en entornos grupales
- Crear ambiente de confianza y compañerismo
- Disminución de conflictividad y aumento de respeto y entendimiento entre los miembros del grupo
- Generación de equipos de trabajo más eficaces y creativos

5. **Participantes:**

Parejas, padres, familias, educadores, maestros, profesores, cuidadores familiares, y cualquier persona que quiera mejorar sus relaciones personales y laborales.

6. **Metodología:**

Modelos de: Coaching, PNL, Terapia Gestalt, Comunicación No violenta, Ganar – Ganar, Mindfulness.

Ejercicios individuales y por parejas, dinámicas grupales, role – playing, ejercicios de relajación y visualización, meditaciones.

7. Contenidos:

1. Importancia de la comunicación.
Comunicación como un proceso activo y bidireccional. Modelo Ganar – Ganar vs Ganar – Perder.
2. Espacio de seguridad vs espacio de amenaza. Detectar las contribuciones personales para crear espacio de seguridad.
3. Entrenamiento en la toma de conciencia y atención plena de la propia experiencia como un recurso indispensable de recogida información interna. Detectar emociones, pensamientos, necesidades propias.
4. Práctica de escucha activa – entrenamiento en las capacidades verbales y no verbales.
5. Teoría y práctica: Etapas del modelo CNV: Observación. Sentimiento. Necesidad. Petición.
6. Valores personales: su identificación, anclaje y manejo como recurso comunicativo. Transformación de un valor en una actitud y acción.
7. Empatía como necesidad básica y habilidad entrenable.
8. Patrones de comunicación de V. Satir: identificación del patrón propio más habitual y entrenamiento de comunicador congruente como modelo ideal-
9. La gestión del conflicto orientado hacia la solución y los recursos, no al problema.
10. Criticas – como hacerlas y recibirlas.
11. Creencias – detectarlas y transformarlas en necesidades.
12. Entrenamiento en Intervención apreciativa: enfoque en las capacidades y recursos propios y del interlocutor.

Facilitadores:

Asia Drozd: Terapeuta Gestalt. Terapeuta de Parejas. Formada en Coaching y PNL. Facilitadora de Meditación y Kundalini Yoga

Javi Alvés: Terapeuta Gestalt. Educador Social. Formado en Coaching , PNL y Comunicación No Violenta. Postgrado en Psicopatología Clínica.

Fechas

Una clase de 2h30min/semana de octubre a diciembre 2017 (30 horas teórico – prácticas)

Modalidad mañanas: los martes de 10.30 a 12hrs

Modalidad tardes: lunes de 18.30 a 21hrs

Precio: 300€

Ofertas: Inscripción antes del 17 de Septiembre: 260€

Lugar: Estudios Contemplativos. Rambla de Cataluña 49 – 51. Pral 1

Contacto para más información o inscripciones:

Asia: Tel. 680 95 96 89. Mail: info@terapeutagestalt.org

Javi: Tel. 665 84 90 13 Mail: xavi.alves71@gmail.com