

## PLA DOCENT

---

# Introducció a la comunicació no violenta

## Presentació

Comunicació No Violenta (CNV) és un model de comunicació desenvolupat pel Dr. Marshall Rosenberg que permet reestructurar la nostra forma d'expressar-nos i d'escoltar els altres, fent-nos conscients del què observem, sentim i necessitem.

El seu objectiu principal és que les persones ens comuniquem (entre nosaltres i també amb nosaltres mateixos) amb empatia i eficàcia, fomentant relacions sanes basades en una comunicació assertiva i coherent amb els nostres valors personals. Es tracta de posar el focus en cuidar la relació.

La CNV ens permet establir relacions personals basades en el respecte, l'afecte i la cooperació, aprenent a resoldre satisfactòriament els nostres conflictes, bé siguin personals o professionals.

## Col·lectiu destinatari

Consulteu els itineraris formatius a qui va adreçada al Banc d'Accions Formatives(BAF):

- [BAF dels Ens Locals](#)
- [BAF de la Diputació de Barcelona](#)

## Modalitat

Taller

## Canal

Videoformació +  
en línia

## Requeriments dels destinataris/es

- Es requereix que els participants tinguin la càmera activada durant tota la sessió. Aquesta mesura permet assegurar una experiència d'aprenentatge més interactiva i efectiva.

## Nombre d'assistents per edició

Mínim	Òptim	Màxim
10	12	15



## PLA DOCENT

---

### Temporalització

#### **Durada total:**

14 hores

#### **Distribució horaria:**

Hores presencials: 0

Hores de videoformació: 12

Hores de treball virtual: 2

#### **Calendari setmanal:**

OBERTURA AV

- 7 dies abans de la 1a sessió de videoformació

1a setmana:

- Dimarts. 1a. Sessió de videoformació (1,5 h)

- Divendres. 2a. Sessió de videoformació (1,5 h)

Treball en línia: (0,5 h)

2a. Setmana

- Dimarts. 3a. Sessió de videoformació (1,5 h)

- Divendres. 4a. Sessió de videoformació (1,5 h)

Treball en línia: (0,5 h)

3a. Setmana

- Dimarts. 5a. Sessió de videoformació (1,5 h)

- Divendres. 6a. Sessió de videoformació (1,5 h)

Treball en línia: (0,5 h)

4a. Setmana-

- Dimarts. 7a. Sessió de videoformació (1,5 h)

- Divendres. 8a. Sessió de videoformació (1,5 h)

5A setmana

Treball en línia: (0,5 h)

TANCAMENT AV

-7 dies després de la darrera sessió de videoformació

## PLA DOCENT

---

### Logística

#### Aula Física

Ordinador participant Programari

#### Aula Virtual

Aula Plantilla FORMADIBA: PLANT\_11093\_ICNV

Estat de l'aula: ACTIVA

Observacions:

### Consums i preus

#### Consums Específics

Costos addicionals

### Objectius

1. Comprendre les eines de la Comunicació No Violenta.
  - 1.1. Ser capaços de promoure l'assertivitat i l'empatia.
  - 1.2. Ser capaços de reconèixer els sentiments i necessitats dels altres i d'un mateix.
2. Aplicar les eines de la Comunicació No Violenta en la nostra manera de comunicar-nos.
  - 2.1. Detectar els judicis que poden interferir en la nostra comunicació.
  - 2.2. Trobar estratègies per satisfer les nostres necessitats i les de les altres persones.
  - 2.3. Prevenir conflictes i/o situacions violentes.

### Continguts

1. Suposicions i intencions de la Comunicació No Violenta (CNV)
  - 1.1. CNV què?
  - 1.2. CNV Qui?



## PLA DOCENT

---

1.2. CNV per a què?

2. Els quatre passos de la CNV

2.1. Observació dels fets sense avaluar

2.2. Identificació i expressió dels sentiments

2.3. Identificació i expressió de les necessitats

2.4. Formulació de la petició

## Materials formatius de consulta

### Materials de referència per l'acció formativa

[El model de Comunicació No Violenta](#)

La comunicació és un element clau en el procés de socialització de les persones, alhora que un procés complicat i ple de dificultats de diversa índole. És habitual, doncs, que sorgeixin conflictes i malentesos en les nostres relacions.

Amb les eines que ens ofereix la Comunicació No Violenta es preten aprendre a comunicar-nos de manera efectiva i afectiva i tractar de resoldre tot tipus de conflicte sense violència ni coacció.

Col·lecció 'Síntesis de formació' de la Direcció de Serveis de Formació. Edició 2020

[La Comunicació No Violenta \(CNV\)](#)

La Comunicació No Violenta (CNV) és una tècnica que busca generar espais de qualitat perquè dues persones expressin les seves necessitats de forma honesta i constructiva. Ens ho explica la Carme Pujol en aquest vídeo.

Col·lecció 'Aprentent amb els experts' de la Direcció de Serveis de Formació. Edició 2020

### Materials formatius complementaris:

## Orientacions metodològiques per al participant

Es tracta d'un taller imminentment pràctic, en el decurs del qual i, a partir de casos reals que les participants i la pròpia docent vagin aportant, s'avançarà en l'assumpció d'aquesta tècnica.

Les sessions de videoformació alternaran l'explicació de conceptes i tècniques amb les pràctiques individuals i en petits grups sobre allò après. Així es faran algunes simulacions i exercicis per ser observats i comentats per la totalitat del grup i la docent.



## PLA DOCENT

---

Previ a la primera sessió presencial i des de l'aula virtual es farà una detecció de necessitats formatives i d'expectatives de les participants.

A l'aula virtual, i entre sessions, les participants disposaran de diverses activitats a fer, sobre les quals la docent haurà d'anar fent feed-back individual o col·lectiu. Tot plegat ha de conduir a l'elaboració d'un pla de treball individual que millori la comunicació de cadascuna de les assistents.

### Orientacions metodològiques per al docent

#### ABANS DE LA PRIMERA SESSIÓ DE FORMACIÓ

Previ a la primera sessió presencial i des de l'aula virtual es farà una detecció de necessitats formatives i d'expectatives dels participants. La docent haurà de preparar un seguit de qüestions que li permetin recollir les necessitats que tenen els participants i adaptar el temari a allò que s'observi.

#### DURANT L'ACCIÓ

A l'aula virtual, i entre sessions, les participants disposaran de diverses activitats a fer, sobre les quals el docent haurà d'anar fent feed-back individual o col·lectiu.

#### EN FINALITZAR LES SESSIONS

En acabar la formació, cada participant redactarà un document final de passos a seguir individualment per a l'assoliment integral de la pràctica de la tècnica.

Consulta el document de suport:

[Punts bàsics per les persones docents per deixar preparada l'aula virtual](#)

### Orientacions per a l'avaluació

#### Nivell d'avaluació

Nivell 1 Valoració de les actituds i la participació

**Nivell 2 Superació d'activitats a partir d'uns criteris establerts**

Nivell 3 Demostració de l'aplicabilitat al lloc de treball

#### Sistema d'avaluació

Assistència



## PLA DOCENT

Prova

Producte

### Metodologia d'avaluació per al participant

Consistirà en la valoració de l'actitud del participant en les diferents activitats proposades així com en la resolució d'un qüestionari final.

### Puntuació dels elements d'avaluació

Puntuació mínima per superar el curs: 80

La següent graella pot adaptar-se als participants de cada edició.

Elements d'avaluació	Punts	Participant 1	Participant 2	Participant 3
Participació en les activitats proposades	20			
Pràctica d'observació	20			
Pla de millora	60			
<b>Puntuació Total (suma de punts)</b>	<b>100</b>			

### Certificació

Per assolir la qualificació d'APTE, els requeriments són:

- Haver assistit al 100% de les sessions convocades.
- Assolir un mínim de 80 punts del total dels elements d'avaluació.

Assistència

Aprofitament