

PLA DOCENT

Introducció a la comunicació no violenta

Presentació

Comunicació NoViolenta (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

Presencial + en línia

Nombre d'assistents per edició

Mínim	Òptim	Màxim
10	12	15

Temporalització

Durada total:



PLA DOCENT

14 hores

Distribució horaria:

Hores presencials: 12

Hores de videoformació: 0

Hores de treball virtual: 2

Programació setmanal orientativa:

5 setmanes

Objectius

1. Comprendre les eines de la Comunicació NoViolenta.
 - 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 Comunicació NoViolenta 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 NoViolenta (CNV)
 - 1.1. CNV què?
 - 1.2. CNV Qui?
 - 1.2.1. 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

PLA DOCENT

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 "Aprenent 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 eminentment pràctic, per la qual cosa les persones participants han d'estar disposades a participar en les activitats que es proposin amb la voluntat d'aprendre i modificar les conductes observades que puguin dificultar la Comunicació NoViolenta. Aquesta acció formativa disposa d'un aula virtual com a suport a la presencialitat. S'haurà de dedicar 2 hores individuals entre sessions per a resoldre petits exercicis que proposi la persona docent.

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

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

PLA DOCENT

Sistema d'avaluació

- Assistència
- Prova
- Producte

Metodologia d'avaluació per al participant

Cada participant elaborarà el seu document de treball que li permeti anar modificant les seves accions comunicatives per propiciar la comunicació no violenta.

Puntuació dels elements d'avaluació

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

Elements d'avaluació	Punts
Pràctiques entre sessions	20
Participació en les sessions de formació	20
Full de millora personal	60
Puntuació Total (suma de punts)	100

Certificació

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

- Haver assistit al 100% de les sessions convocades.
- Assolir un mínim de 70 punts del total dels element d'avaluació.

- Assistència
- Aprofitament