

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

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?
 - 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.

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 per a l'avaluació



PLA DOCENT

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
- 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

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

Elements d'avaluació	Punts
Participació en les activitats proposades	20
Pràctica d'observació	20
Pla de millora	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 80 punts del total dels elements d'avaluació.

- Assistència
- Aprofitament