

## INDARKERIAZKOA EZ DEN KOMUNIKAZIOAREN INGURUKO TAILERRA EREMU PROFESIONALARI ZUZENDUA

*“IEK erbiltzen dugunean gure eta besteen behar-izan sakonenak entzuteko, hartu – emanak izpi berrien argitara hautematen ditugu”*

Marshall B. Rosenberg, Ph.D.

Marshall Rosenbergekin garatu zuen Indarkeriazkoa ez den komunikazioa (IEK). Bera psikologia klinikoan doktorea da, baita ere hezitzailea eta nazioarteko gatazketan bitartekari aitortza du. 1984ean "Center for Nonviolent Communication" (CNVC) fundatu zuen.

IEK-k orientatzen digu gure espresatzeko moduak eta besteak entzuteko erak berriro egituratzeko.

IEK erakusten digu eragiten diguten egoerak eta jokabideak antzematen eta eurei erreparatzen. Berarekin ikasten dugu egoera jakin batez espero duguna identifikatzen eta modu argian adierazten.

### Zer erantzen dio Indarkeriazkoa ez den komunikazioak enpresari?

Arauk, balio sistemak eta erreferentzia – puntuak aldatu egiten dira eta bakarrik uzten gaituzte gure bakardadean eta besteen aurrean. Orduan, zelan konpondu sortzen diren erronkak, zehazki lan munduan? Zelan jasan aldaketak, lagundu kolaborazioa, elikatu sorkuntza eta berrikuntza? Zelan lortu gure helburuak beste modu batean?

**Erantzunetako bat Indarkeriazkoa ez den Komunikazioa da.** Indarkeriazkoa ez den Komunikazioak bizitasuna ematen dio erakundeari, ez bakarrik komunikazioa eta lantalde – izpiritua laguntzen duten erabakien inguruko arauen bitartez, baizik eta sortzen diren arazoak modu praktikoan konpontzeko prozesuak proposatuz.

## TALLER DE COMUNICACIÓN NO VIOLENTA EN EL ÁMBITO PROFESIONAL

*“Cuando usamos la CNV para escuchar nuestras necesidades más profundas y las de los otros percibimos las relaciones bajo una nueva luz”*

Marshall B. Rosenberg, Ph.D.

La Comunicación NoViolenta (CNV) fue desarrollada por Marshall Rosenberg, Doctor en psicología clínica, educador, reconocido mediador en conflictos internacionales y fundador del "Center for Nonviolent Communication" (CNVC), en el año 1984.

La CNV nos orienta para reestructurar nuestra forma de expresarnos y de escuchar a las demás personas.

La CNV nos enseña a observar cuidadosamente y a detectar conductas y situaciones que nos afectan. Con ella aprendemos a identificar y a expresar con claridad lo que esperamos en concreto de una situación dada. El método es simple, pero su poder de transformación extraordinario.

### ¿Qué aporta la Comunicación No Violenta a la empresa?

Las normas, los sistemas de valor, los puntos de referencia cambian y nos dejan solos con nosotros mismos y solos delante de las otras personas. Entonces ¿cómo resolver los desafíos que surgen, particularmente en el mundo del trabajo?, ¿cómo soportar los cambios, favorecer la colaboración, alimentar la creatividad y la innovación?, ¿cómo conseguir nuestras metas de otro modo?

**Una respuesta es la Comunicación NoViolenta.** La Comunicación NoViolenta aporta vitalidad a la institución, aportando no solamente reglas para la comunicación y para la toma de decisiones que favorecen el espíritu de equipo, sino también proponiendo procesos para la resolución práctica de los problemas que emergen.

Konfiantzan, argitasunean, elkarrenganako errespetuan eta erakunde zein enpresaren xedean oinarritzen diren hartu – emanak eta komunikazioa modu eraginkorrean kudeatzeko trebakuntza eskaintzen da.

## Helburuak

- Enpresa edo erakundearen baitan giro orokorra hobetu.
- Lankidetzaren indartzea.
- Sorkuntza garatu lantaldeetan.
- Lankideen arteko gatazkak aurreikusi edo konpondu.
- Langileak motibatu, norbanakoaren lanari zentzua eman.
- Bezeroekin kontaktuak erraztu.
- Estresa murriztu.
- Enpresa bizi talde inteligentzian konfiantza duen egitura bezala, momentu bakoitzeko zailtasunei konponbideak bilatzeko. “Ni-neu”-tik, “gu – geura” pasatu.

## Edukiak

- IEKren prozesua.
- IEKren aplikazioa eremu profesionalean.
- IEKren lau osagaiak.
- Gure erlazioak eraldatzeko, komunikatu.
- Gure entzuteko moduetan eta espresioetan sakondu.
- Taldean ematen diren hartu – emanen kudeaketa positiboa.
- Gatazken kudeaketa konstruktiboa.

## Metodologia

Programak proposatzen du ariketa praktikoak eta azalpenak txandakatzea, sentimenduen eta beharren inguruko hiztegia barnertzeko eta pixkanaka norberarekin eta besteekin erlazionatzeko, finean beste begirada horri ohitzeko.

## Eragilea

**Pilar de la Torre.**

[www.comunicacionnoviolenta.com](http://www.comunicacionnoviolenta.com)

- Psikologian lizentziatua. Madrilgo Universidad Complutense.
- Indarkeriazkoa ez den komunikazioko trebatzailea, Center for NonViolent Communication-aren ziurtapenarekin.
- Psikoterapeuta gestaltikoa: Escuela Madrileña de Terapia Gestalt, l'Ecole Parisienne de Therapie Gestalt, eta l'Ecole de Therapie Gestalt de Bruxelles.
- CIPARH psikoterapia zentroan kolaboratzen



Se ofrece formación para una comunicación y gestión de las relaciones eficaz, basadas en la confianza, en la claridad, en el respeto de todos y todas y de la misión de la organización y/o empresa.

## Objetivos

- Mejorar la atmósfera general en el seno de la empresa u organización
- Reforzar la colaboración
- Desarrollar la creatividad en los equipos
- Prevenir o resolver los conflictos entre el personal
- Motivar al personal, dar sentido al trabajo de cada uno
- Facilitar los contactos con la clientela
- Reducir el estrés
- Vivir la empresa como una estructura en la que se confía en la inteligencia colectiva para encontrar soluciones a las dificultades del momento, pasando del yo al nosotros.

## Contenidos

- El proceso de la CNV
- La aplicación de la CNV en el ámbito profesional
- Los cuatro componentes de la CNV
- Comunicar para transformar nuestras relaciones
- Profundización en nuestra escucha y expresión.
- Gestión positiva de las relaciones de equipo
- Gestión constructiva de los conflictos

## Metodología

El programa propone una alternancia entre ejercicios prácticos y explicaciones para incorporar el vocabulario de sentimientos y necesidades y poco a poco familiarizarse con otra mirada sobre la relación consigo mismo y con las otras personas.

## Facilitadora

**Pilar de la Torre.**

[www.comunicacionnoviolenta.com](http://www.comunicacionnoviolenta.com)

- Licenciada en Psicología por la Universidad Complutense de Madrid.
- Formadora en Comunicación NoViolenta certificada por el Center for NonViolent Communication.
- Psicoterapeuta Gestáltica por la Escuela Madrileña de Terapia Gestalt, l'Ecole Parisienne de Therapie Gestalt, y por l'Ecole de Therapie Gestalt de Bruxelles.
- Colaboradora del centro de psicoterapia CIPARH.

- du.
- Madrilgo Komunitateko funtzionario Psikopedagogo. Gaur egun eszedentzian.
- Sociogest (Montréal-Quebec) tituluduna: enpresak eta erakundeak kudeatzeko Sociocracia eredu.
- Dominique Barterrek trebatu du Zirkulu konponarazleetan.
- Coach-a komunikazioan.
- Norberaren kontrolerako HeartMath sistemako coach ziurtagiria du
- Psikologo gisa hainbat urteetan Madrilgo Komunitatearentzat lan handia egin ondoren, gaur egun hainbat mintegi, tailer eta ikastaro ematen ditu psikoterapia eta coaching individualaren inguruan.
- 25 urte baino gehiagoko esperientzia du hainbat jarduera eremuetako taldeak trebatzen eta kudeatzen zein akonpainamendu pertsonalak egiten.

- Psicopedagoga por oposición de la Comunidad de Madrid, actualmente en excedencia.
- Titulada por Sociogest (Montréal-Quebec) en el modelo de Sociocracia para la gestión de empresas e instituciones.
- Formada en Círculos Restaurativos por Dominique Barter.
- Coach en comunicación.
- Coach certificada en el sistema de auto-control del estrés HeartMath.
- Tras unos años de intensa labor para la Comunidad de Madrid como psicóloga, en la actualidad desarrolla su actividad en el ámbito de la psicoterapia, coaching individual e impartiendo distintos cursos, seminarios y talleres.
- Con más de 25 años de experiencia en el acompañamiento personal y en la formación y gestión de equipos para diferentes sectores de actividad.

## Tokia

### EDE Fundazioa.

Simon Bolivar kalea 8b, 48010 Bilbo.

## Lugar

### Fundación EDE.

C/ Simón Bolívar 8b, 48010 Bilbao.

## Datak eta ordutegia

Maiatzaren 31 ostirala.

9:00etatik 13:30etara eta 15:30etatik

19:30etara

## Fechas y horarios

Viernes 31 de Mayo.

De 9:00 a 13:30 horas y de 15:30 a 19:30

horas.

## Izen ematea

Matrikula egiteko jarri harremanetan **Carolina Carazorekin**, eta ondoko datu pertsonalak eman: izena, bi deiturak, NAN zenbakia, helbide postala, eta harremanetarako telefonoa.

### Posta elektronikoa:

[ccarazo@fundacionede.org](mailto:ccarazo@fundacionede.org)

**Telefonoa:** EDE Fundazioa, 94 400 99 99.

## Inscripción

Para formalizar la matrícula ponerse en contacto con **Carolina Carazo**, facilitando los datos personales: nombre, dos apellidos, DNI, dirección y teléfono de contacto.

**Email:** [ccarazo@fundacionede.org](mailto:ccarazo@fundacionede.org)

**Teléfono:** Fundación EDE, 94 400 99 99

## Prezioa

**Prezioa:** 140 euro

**Ordaintzeko modua:** dirua BBK-ko ondoko kontuan sartu, 2095 0551 60 91 04008793

## Precio

**Precio:** 140 €

**Forma de pago:** Ingreso bancario en la siguiente cuenta de la bbk: 2095 0551 60 91 04008793

Puedes encontrarnos en



-en aurki gaitzakezue.

EDE Fundazioko prestakuntza-proposamenak inguruko informazioa jaso nahi baduzu, [eman izena gure posta-zerrendan](#) [Suscribete a nuestra lista de distribución](#), si quieres recibir información de las propuestas formativas de Fundación EDE

