

# TREBAKUNTZA edefundazioa FORMACIÓN



Nerea Mendizabal

## Comunicación comprensiva y eficaz. Palabras que nacen del corazón.

Viernes 5 de febrero



hartueman

Queremos tener más confianza en nosotros mismos y aprender a decir lo que sentimos a nuestra pareja, familia, alumnado, amistades, mandos superiores etc., sin miedo a enfadarnos. Y nos encontramos con que muchas veces no decimos todo lo que nos gustaría o decimos más de lo que queremos, con la consiguiente sensación de malestar y culpabilidad con nosotros mismos y/o con los demás.

El proceso en el que nos apoyaremos será en la Comunicación No Violenta (CNV), que fue desarrollada por Marshall Rosenberg, basada en un instrumento simple, concreto, práctico y eficaz para poder comunicarnos con nosotros mismos y con los demás a través de la expresión honesta y la escucha empática de los sentimientos y las necesidades, para resolver situaciones difíciles desde la cooperación y el respeto en vez de desde la agresión y los juicios de valor.

### CONTENIDOS

- Los elementos básicos de la Comunicación No violenta
- Comprender lo que motiva nuestras emociones y conductas para poder modificarlas
- Practicar la expresión auténtica
- Entrenar la escucha empática de aquello que es difícil de escuchar
- Resolución de conflictos

### METODOLOGÍA

El curso se compone de una combinación teórica y práctica, con ejercicios y propuestas para experimentar el contenido en situaciones de la vida diaria.

### FACILITADORA

**Nerea Mendizabal**, Licenciada en Psicopedagogía, Diplomada en Educación Social, Educadora de Masaje Infantil y especialista en las Relaciones Interpersonales entre familias/profesorado y criaturas.

Recibe formación continuada en CNV con Pilar de la Torre y otros formadores certificados internacionalmente, lo que le favorece ser facilitadora del modelo no siendo aún certificada.

Es creadora-autora del juego ZUTANI, material didáctico inspirado en el proceso vivencial de CNV, que persigue fomentar y cultivar la conexión emocional, facilitando la resolución de conflictos.

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



## LUGAR

**bolunta** C/ Ronda s/n (frente al nº 5). Casco Viejo de Bilbao Metro Casco Viejo (salida Plaza Unamuno)

## FECHAS Y HORARIOS

Viernes 5 de febrero  
De 9:30 a 14:00 h y de 15:30 a 19:00 horas

## PRECIO

**Precio:** 85€.

**Forma de pago:** Ingreso bancario en el siguiente IBAN de kutxabank: ES65 2095 0551 6091 0400 8793

**Código de Curso:** 7186

## 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



Matrícula online

Puedes financiar el curso con cargo al crédito formativo de tu empresa.

Fundación Tripartita  
PARA LA FORMACIÓN EN EL EMPLEO



UNIÓN EUROPEA  
Fondo Social Europeo  
*El FSE invierte en tu futuro*



edefundazioa



Simón Bolívar 8b 48010 Bilbao  
[ccarazo@fundacionede.org](mailto:ccarazo@fundacionede.org)  
94 400 99 99