



# Comunicación No Violenta: Aprende a comunicarte de manera efectiva y pacífica

Código: 578731

Duración: 2.00 horas

## Descripción

---

El curso de Comunicación No Violenta proporciona una forma de comunicarse efectiva para mejorar las relaciones y resolver conflictos. Esta forma de comunicación utiliza el lenguaje para expresar necesidades, sentimientos y opiniones con exactitud y respeto. Esta forma de comunicación también permite a las personas conectarse emocionalmente y entenderse mejor entre sí.

## Objetivos

---

- Comprender la comunicación no violenta como una forma de mejorar la comunicación interpersonal
- Aprender a identificar y expresar los propios sentimientos y necesidades sin utilizar el lenguaje agresivo
- Desarrollar habilidades para escuchar de forma activa y empática
- Establecer límites saludables y respetuosos para las relaciones
- Aprender a reconocer y valorar la diversidad cultural, étnica y de género
- Crear un entorno seguro para la resolución de conflictos

### **Aprende a comunicarte de manera efectiva y pacífica: Curso de Comunicación No Violenta**

- Comunicación no violenta
- Observaciones
- Sentimientos
- Necesidades
- Peticiones
- Ejemplo práctico
- Aplicando los 4 pasos de la CNV
- Practicando CNV
- Asunciones de la CNV
- Intenciones de la CNV
- La empatía
- La conexión con uno mismo
- Comunicación que bloquea la compasión
- Recomendaciones para practicar la CNV
- Dificultades de la comunicación no violenta
- Cómo se desarrolla la CNV en el trabajo
- Cómo reaccionar ante una acusación o reproche
- Practica esto con alguien
- Ejemplos de CNV en la clase
- Ejemplos de comunicación no violenta
- Conclusión