



Taller de Comunicación Noviolenta e Inteligencia Emocional

Comprende el papel de tus emociones y la de los demás y aprende a comunicarte de forma eficaz

1

La felicidad, las emociones y la forma como nos comunicamos.

Creo que las personas tenemos en común el deseo de disfrutar de una vida lo más plena posible: en definitiva, queremos **ser felices**. En ello influyen un montón de cosas de las cuales no tenemos control. Sin embargo, con los años he descubierto que hay algo que depende en gran parte de nosotros y que impacta directamente en nuestra felicidad: las relaciones personales.

La propuesta de este taller es aprender los principios de la **Comunicación Noviolenta (CNV)** como una forma de desarrollar nuestra inteligencia emocional. Hay dos razones para ello.

Por un lado, la CNV facilita la comprensión de nuestras emociones y la de los demás. Por otro lado, proporciona herramientas sencillas a la vez que poderosas que facilitan la conexión y fortalece las relaciones.

Objetivo del curso

El objetivo de este curso aprender de forma práctica las cuatro distinciones básicas de la CNV. También aprenderemos cómo expresarnos de forma honesta y a escuchar con empatía. Estos son los elementos que nos ayudarán construir relaciones personales saludables.

El recorrido del curso

1er taller: La diferencia entre observaciones y juicios / opiniones. Veremos el impacto positivo que tiene en nuestras relaciones el conocer esta distinción.

2º Taller: La diferencia entre juicios / opiniones y sentimientos. Igualmente podremos observar las consecuencias que tiene confundirlas y cómo conocer esta distinción nos ayuda a tener más inteligencia emocional.

3er Taller. La diferencia entre necesidades y estrategias. Con esta distinción quizás encuentres más oportunidades para ser feliz.



4º Taller: La diferencia entre peticiones y exigencias. Conocer esta distinción te ayudará a poner más conciencia en la forma como te relacionas con los demás.

Durante los 4 talleres también practicaremos la escucha empática y la expresión honesta.

Aportación económica

Precio: 20 euros el primer día para cubrir el alquiler de la sala para las 4 sesiones más una aportación voluntaria el último día.

Tu aportación sirve para cubrir los gastos mínimos de alquiler de la sala y tu aportación voluntaria cubre mi dedicación en preparar e impartir las talleres. Con esto me gustaría conseguir que tu aportación monetaria surja de un sincero deseo de contribuir y no desde una obligación de algo que hay que cumplir.

RESERVAS

Puedes reservar tu plaza de la forma que te resulte más sencillo, entre las siguientes **alternativas**:

- 1.- Envía un correo con tu nombre, apellido y teléfono a **francesc.bonada@gmail.com**
- 2.- Llama al **670 012 884** y deja un mensaje indicando tu nombre, apellido y tu móvil