COMUNICACIÓN NO VIOLENTA (CNV)

I. DATOS GENERALES

Duración:	5 sesiones / 10 de horas
Fechas de inicio y término:	Del 7 de mayo al 4 de junio
Horario:	Miércoles, de 7:30 p.m. a 9:30 p.m.
Modalidad:	Presencial

II. FUNDAMENTACIÓN

El taller de comunicación no violenta está diseñado para introducir a las/los participantes a los principios y prácticas de la Comunicación No Violenta (CNV), desarrollada por Marshall Rosenberg. A lo largo de 5 clases, exploraremos cómo la CNV puede transformar nuestras interacciones, fomentando la empatía, el entendimiento y la resolución pacífica de conflictos. Las/los participantes aprenderán a identificar sus propios sentimientos y necesidades, así como a comunicarnos de manera efectiva y respetuosa.

III. PÚBLICO OBJETIVO

Este curso está dirigido a jóvenes y adultos, mayores de 18 años interesados en mejorar sus habilidades de comunicación, ya sea en el entorno personal o profesional, y que deseen cultivar relaciones más empáticas y colaborativas.

IV. RESULTADOS DE APRENDIZAJE

Al finalizar el curso el participante estará en capacidad de:

- Comprender los principios fundamentales de la CNV.
- Desarrollar habilidades para expresar sentimientos y necesidades sin juicio ni culpa.
- Aprender a escuchar con empatía y conectar con las necesidades de los demás.
- Aplicar la CNV en situaciones de conflicto para fomentar la colaboración y el entendimiento.

V. BLOQUE TEMÁTICO

Clase 1: Fundamentos de la Comunicación No Violenta (CNV)

- Introducción a la CNV y su historia.
- Los 4 componentes de la CNV: Observación, Sentimientos, Necesidades, y Peticiones.
- Diferencia entre comunicación violenta y no violenta.

Actividades:

- Discusión grupal sobre ejemplos de comunicación violenta en la vida diaria.
- Ejercicio práctico: identificar observaciones frente a juicios.
- Tarea: Observar situaciones cotidianas y anotar ejemplos de comunicación violenta y no violenta.

Clase 2: Identificación de Sentimientos y Necesidades

- La importancia de reconocer y expresar sentimientos.
- Identificación de necesidades detrás de los sentimientos.
- Uso del lenguaje positivo para expresar necesidades.

Actividades:

- Ejercicio práctico: Describir sentimientos sin atribuir culpa.
- Juego de rol: Identificación de necesidades propias y ajenas en situaciones hipotéticas.
- Tarea: Practicar expresar sentimientos y necesidades en una conversación diaria.

Clase 3: La Escucha Empática

- ¿Qué es la escucha empática? Diferencias con la escucha activa.
- Cómo escuchar los sentimientos y necesidades del otro.
- Técnicas para evitar el juicio y fomentar la comprensión.

Actividades:

- Ejercicio de escucha empática en parejas.
- Reflexión grupal sobre las dificultades para escuchar con empatía en situaciones de conflicto.
- Tarea: Practicar la escucha empática en una interacción durante la semana.

Clase 4: Resolución de Conflictos a través de la CNV

- Aplicación de la CNV en la resolución de conflictos.
- Cómo realizar peticiones claras y respetuosas.
- Estrategias para manejar reacciones defensivas en los demás.

Actividades:

- Juego de rol: Resolución de un conflicto utilizando los 4 componentes de la CNV.
- Discusión grupal: Reflexión sobre el aprendizaje y posibles desafíos futuros.
- Tarea: Aplicar lo aprendido en una situación de conflicto y reflexionar sobre el resultado.

Clase 5: Cómo agradecer, comunicar con niños y perdonar

- Implicaciones de los 4 componentes en distintos aspectos de nuestra vida cotidiana

Actividades:

- Discusión grupal sobre ejemplos de comunicación violenta en la vida diaria.
- Ejercicio práctico: identificar patrones y prejuicios en nosotros mismos
- Rol play
- Tarea: Prácticar los 4 componentes en situaciones cotidianas y anotar ejemplos de comunicación violenta y no violenta.

VI. ESTRATEGIA METODOLÓGICA

Estrategias didácticas:
Exposiciones teóricas y diálogos a través de la experiencia práctica de los participantes.

Recursos de aprendizaje:
Material recomendado Rosenberg, M. B. Comunicación No Violenta: Un Lenguaje de Vida.

IMPORTANTE: En caso el participante cuente con características especiales que amerite un soporte, antes y durante del taller, por favor comunicarse al Whatsapp: 923300660

VII. CERTIFICACIÓN

Tipo de certificación: *CONSTANCIA DE PARTICIPACIÓN DIGITAL*. Será emitida y notificada vía correo electrónico en un plazo de quince días calendarios, contados a partir del día siguiente de culminada la actividad.

Requisito: El participante deberá registrar una asistencia mínima del 80% del total de las sesiones previstas.

VIII. PLANA DOCENTE:

Manuel Kölker
Director de Conciencia Plena Perú, pionero de mindfulness en Sudamérica, en el 2004 estuvo en la formación de facilitadores de mindfulness en Europa, vivió y estudió meditación por 7 años en un monasterio budista, ofrece desde 2010 cursos, retiros y terapias basadas en mindfulness en el Perú, dirige la tercera formación de mindfulness para profesionales de salud. Así mismo, lanzó en el 2017 una aplicación de meditación de mindfulness para celulares con el nombre Claridad que lo encuentras en www.claridad.io (webapp).

PRECIO: S/ 390

DESCUENTO ALIADO* 25%: profesores, estudiantes y trabajadores PUCP | Clientes BBVA | Suscriptores El Comercio.

***Los descuentos NO son acumulativos a los precios de venta.**

Inscripciones en: **www.centrocultural.pucp.edu.pe/cursos-talleres**

Vacantes limitadas

NOTAS:

- La PUCP se reserva el derecho de cancelar aquellas actividades que no cuenten con el número mínimo de alumnos requeridos (12). La confirmación de la apertura del curso o taller se realizará como mínimo 24 horas antes del inicio.
- En caso un curso o taller no se aperture, se reembolsará el monto respectivo en un plazo de quince días calendarios una vez el participante haya enviado la información requerida para el proceso.
- La matrícula estará abierta solo hasta la segunda sesión del curso o taller, siempre que existan vacantes disponibles.
- El participante matriculado que no superando las dos fechas iniciales del curso o taller, por razones de fuerza mayor debidamente acreditados ante el CCPUCP solicite su reembolso, recibirá el monto pagado menos S/ 30.00 por gastos administrativos. En ningún caso, la retención superará el 10% del monto de la matrícula. **A partir de la tercera sesión no se aceptarán requerimientos de devolución.**
- Todos los ambientes del Centro Cultural PUCP poseen la ventilación adecuada según lo estipulado por la normatividad vigente.