

Comunicació no violenta i lideratge: eines per transformar les relacions en entorns socioeducatius

DURADA: 15 hores

DATES: Dijous, 13, 20, 27 de novembre i 4 i 11 de desembre

HORARI: de 16.00 h a 19.00 h

FORMAT: En línia

LLOC: AulaCEESC.

INTRODUCCIÓ

Aquesta formació va dirigida a professionals de l'àmbit educatiu i a persones que volen millorar les seves habilitats comunicatives i lideratge, tant en l'àmbit personal com professional. Els participants viuran un procés integrat de teoria i pràctica basat en les seves pròpies experiències, orientat a una comunicació més clara, empàtica i assertiva per a realitzar intervencions socioeducatives més efectives.

Treballarem amb eines de la Comunicació No Violenta (CNV), el *coaching*, el drama aplicat, la psicologia de l'educació, les neurociències i la programació neurolingüística (PNL). Mitjançant metodologies creatives i participatives, els participants exploraran noves formes d'expressió i comprensió, mentre desenvolupen el seu lideratge professional. Es treballaran competències clau com la presència, l'empatia, l'escolta activa, l'assertivitat i la gestió emocional. Essencials per tal de empoderar el rol socioeducatiu.

L'objectiu és que els participants obtinguin eines pràctiques per aplicar la comunicació efectiva com a eina de lideratge, creant relacions més efectives i respectuoses en els seus entorns educatius, laborals i socials i, des d'un espai de confiança on poder revisar les pràctiques i portar a l'espai l'experiència quotidiana.

FORMADORA

María Atahona Almarche: educadora social, col·legiada 11733. Màster en Estudis Avançats de Teatre, Coach Personal acreditada (ACC-ICF) i amb Certificació en Coaching Puro i Estratègic (CCE-ICF), reconeguts per la Federació Internacional de Coaching. La seva formació acadèmica multidisciplinària li permet integrar coneixements de coaching, drama aplicat, Neuroeducació i psicologia de l'educació per oferir un acompanyament transformador a persones que busquen millorar el seu benestar, les seves relacions i el seu lideratge personal i professional.

Amb més de vint anys d'experiència, ha treballat en diversos entorns internacionals com el Regne Unit, Irlanda del Nord, Mèxic i Espanya, col·laborant amb institucions educatives, empreses i entitats del tercer sector. He gestionat programes educatius i facilitat formacions centrades en el desenvolupament de competències interpersonals, el benestar i la promoció de la igualtat i la diversitat.

OBJECTIUS

- **Desenvolupar el propi lideratge personal** a través de l'autoconeixement, la capacitat d'adaptació i la reflexió interna per afrontar situacions amb confiança i coherència.
- **Adquirir habilitats de comunicació eficaç**, escolta activa, empatia i presència per establir una comprensió mútua més profunda i millorar la connexió interpersonal.
- **Aprendre a formular peticions clares** i utilitzar un llenguatge assertiu que faciliti l'expressió de necessitats i fomenti la col·laboració efectiva.
- **Reforçar el rol de protagonista**, identificant patrons de comunicació limitants i ampliant la capacitat de resposta davant els reptes quotidians amb més responsabilitat i consciència.
- **Integrar la metodologia de la comunicació no violenta** en la gestió constructiva de conflictes, mantenint un enfocament de respecte i comprensió.

METODOLOGIA

La metodologia es basa en l'experiència directa i la participació activa de les persones assistents. A través d'un enfocament vivencial i pràctic, es convida cada participant a explorar, posar en pràctica i integrar els continguts des del seu propi recorregut i realitat.

Les sessions combinen:

- **Teoria aplicada**, en formats breus i dinàmics, per donar marc i sentit a les experiències vivencials.
- **Dinàmiques grupals** dissenyades des de la Comunicació No Violenta (CNV), el coaching, la psicologia i el psicodrama, per facilitar l'experimentació de conceptes clau.
- **Role-play i treball vivencial**, que permeten simular situacions reals i desenvolupar habilitats de forma segura i acompanyada.
- **Espais de reflexió guiada**, on compartir vivències, resoldre dubtes i consolidar aprenentatges.

Tot el procés fomenta la implicació activa, la reflexió personal i la construcció col·lectiva del coneixement, adaptant-se a les necessitats i ritmes del grup.

CONTINGUTS

Sessió 1. *Introducció a les Habilitats Comunicatives - Comunicació Conscient i les Barreres en la Comunicació*

Objectiu:

Desenvolupar la comunicació eficaç mitjançant la identificació de les barreres que interfereixen en la comprensió mútua i l'aprenentatge per distingir entre fets, avaluacions i judicis, afavorint una comunicació més clara i constructiva.

- **Les premisses de la comunicació eficaç:** entendre com la comunicació conscient pot reduir la bretxa entre les percepcions individuals i establir relacions més profundes.
- **El mapa no és el territori:** reflexionar sobre com les percepcions i creences individuals influeixen en la manera com interpretem els altres i les situacions.
- **Escalera d'inferències:** analitzar com les nostres interpretacions poden distorsionar la comunicació i generar malentesos.

- **Barreres en la comunicació:** identificar els obstacles més comuns, com prejudicis, malentesos i expectatives, que dificulten una comunicació efectiva.
- **Observació sense judici:** aprendre a separar els fets de les avaluacions personals per facilitar una comunicació més clara i constructiva.

Sessió 2. Lideratge personal i intel·ligència emocional

Objectiu: Desenvolupar el lideratge personal mitjançant la reflexió sobre l'estil de lideratge i la capacitat d'identificar i gestionar les emocions de manera conscient per millorar la nostra resposta davant dels desafiaments quotidians.

- **Autocompassió i autoempatia:** reflexionar sobre com la compassió i l'empatia cap a un mateix poden millorar la nostra capacitat de lideratge i gestió emocional.
- **Gestió emocional:** aprendre a identificar i gestionar les emocions per respondre de manera conscient davant les situacions.
- **Lideratge conscient:** explorar quins són els aspectes clau d'un lideratge autèntic i com integrar l'autoconeixement per prendre decisions alineades amb els nostres valors i emocions.

Sessió 3. De víctima a protagonista - reconèixer i expressar les necessitats

Objectiu: Reforçar el rol de protagonista mitjançant la identificació de les necessitats subjacents a les emocions i l'aprenentatge d'expressar-les clarament per millorar les relacions i fomentar la responsabilitat.

- **Identificació de les necessitats:** reflexionar sobre les necessitats no satisfetes que hi ha darrere de les nostres emocions i com aquestes influeixen en el nostre comportament.
- **Comunicació clara i respectuosa:** aprendre a formular peticions de manera clara i respectuosa per millorar les relacions i fomentar la cooperació.
- **Llenguatge no violent:** introducció a la Comunicació No Violenta com eina per gestionar conflictes de manera constructiva i respectuosa.

Sessió 4. Connexions reals - fer peticions, mode girafa i mode xacal

Objectiu: Aprendre a formular peticions clares i assertives, utilitzant un llenguatge respectuós que faciliti l'expressió de necessitats i afavoreixi la col·laboració efectiva.

- **Llenguatge girafa vs xacal:** comprendre les diferències entre aquests dos modes de comunicació i com utilitzar el "mode girafa" per fomentar la cooperació i reduir els conflictes.
- **Transformació de judicis en observacions:** aprendre a transformar els judicis i crítiques en observacions neutrals i constructives per millorar la comunicació.
- **Fomentar la col·laboració:** aplicar els conceptes apresos per establir relacions més col·laboratives i respectuoses.
- **Joc de cartes sobre CNV:** jugarem amb el joc de cartes sobre Comunicació No Violenta. Aquest joc serà una eina lúdica i interactiva per aprofundir en els conceptes de la CNV d'una manera divertida i dinàmica. A través de les cartes, els participants tindran l'oportunitat de practicar situacions reals, fer preguntes i reflexionar sobre les seves reaccions en diferents contextos, tot mentre consolidem els aprenentatges de la sessió.

Sessió 5. Tancament i pràctica de la Comunicació No Violenta (CNV)

Objectiu: Integrar la Comunicació No Violenta com a eina per gestionar conflictes de manera constructiva, mantenint un enfocament respectuós, comprensiu i conscient en totes les interaccions.

- **Reflexió sobre el procés:** revisarem conjuntament com les eines i reflexionarem sobre els canvis que els participants han experimentat i les dificultats que han pogut trobar en la seva aplicació.
- **Pràctiques amb situacions reals:** es realitzaran simulacions de casos reals que els participants poden trobar en el seu dia a dia.
- **Compartir aprenentatges:** espai obert perquè els participants comparteixin les seves experiències, dubtes i èxits durant el taller. Això permetrà que cada persona reflexioni sobre els seus aprenentatges i rebi suport dels altres en les seves inquietuds.
- **Compromisos personals:** cada participant establirà un pla d'acció concret, on definirà com aplicarà la CNV en situacions específiques de la seva vida.
- **Reforç de la pràctica continuada:** finalitzarem amb una reflexió sobre la importància de seguir practicant la CNV en la vida diària.