

TALLER DE COMUNICACIÓN EMPÁTICA

La comunicación con las personas que son importantes para nosotros se ve a veces entorpecida por sentimientos de culpa, de miedo, de rabia o de vergüenza, sentimientos que impiden o dificultan nuestra capacidad de gozar de nuestra vida cotidiana con nuestra pareja o nuestros hijos.

Lo que proponemos en este taller es una forma, basada en el método de Marshall Rosenberg, de comunicarnos mejor. Una manera que nos ayuda a conectar con nosotros mismos y con los otros, i que nos permite tener una escucha empática de nuestros sentimientos y necesidades así como de los de las otras personas que nos rodean. Con esta escucha podremos más fácilmente reconocer, expresar y satisfacer tanto nuestras necesidades como las de nuestra pareja o de nuestros hijos.

En este taller aprenderemos a expresar nuestra opinión sin provocar rechazos ni enemistades, a escuchar sin prejuicios y a, en definitiva, comunicarnos mejor y prevenir o resolver conflictos.

Estructura del taller

1. ¿Qué entendemos por comunicación empática?
2. Los cuatro pasos de la comunicación empática:
 - a. Observación
 - b. Expresión del sentimiento
 - c. Expresión de la necesidad
 - d. Petición
3. Prácticas específicas de comunicación entre padres e hijos y con la pareja.
4. Conclusión. Ruegos y preguntas

Facilitadores: Montse Bovet y David Trotzig
Duración del taller: 4 h.
de 16 a 20 h

Precio individual 40€

Precio pareja 60€