

LA CALIDAD DE TUS RELACIONES CONDICIONA LA
CALIDAD DE TU VIDA

COMUNICACIÓN NO VIOLENTA Y COMPASIVA.

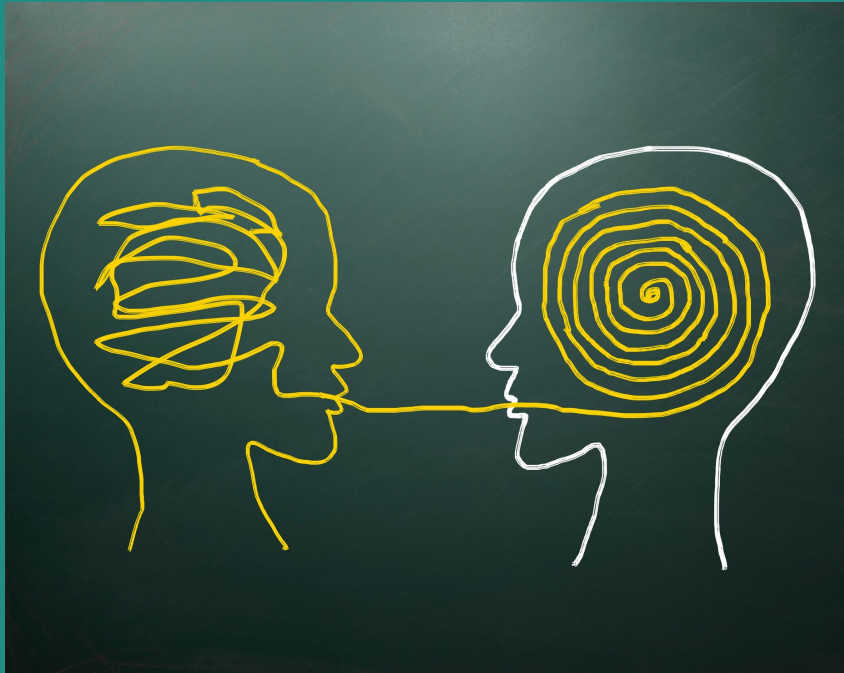


APRENDER UNA FORMA DE
RELACIONARNOS QUE AYUDE A
CRECER Y A CONECTAR CON LAS
PERSONAS



Sercauce

OBJETIVOS



*Cultivar relaciones plenas cimentadas en la conexión, la comprensión, el respeto y la cooperación.

*Nos entrenaremos en la maestría de una de nuestras herramientas personales más valiosas, la empatía.

*Conectaremos con lo vivo en nosotros/as, nuestras necesidades más profundas y comprenderemos las del otro/a.

*Aprenderemos a realizar el proceso del perdón a uno mismo.

*Resolución de conflictos sin perder la conexión con el otro/a y sin dañar.

*Vamos a aprender a distinguir entre observaciones o hechos y evaluaciones o juicios.

*Cómo decir "no" y acoger el "no" del otro/a.

*Comprenderemos las consecuencias de diferenciar entre pedir y exigir.

*Manejo de sentimientos de culpa, miedo y vergüenza.

CONTENIDOS DEL TALLER

- Cómo crecer en autocuidado, auto-empatía y en auto-conexión.
- El proceso de aprender a no bloquearnos en el enfado con otra persona.
- Cómo reconectar con una persona después de un conflicto.
- Cómo motivar y cuidar el autoconcepto y la autoestima.
- Comportamientos difíciles. Aprender a decir "no".
- Cómo poner límites sin perder la conexión y el vínculo. Qué hacer con la rabia.
- Transmitir valores con verdad y eficacia tras la reconexión con nuestros valores más profundos y las intenciones más genuinas de nuestra vocación .
- Cómo no engancharnos en la culpabilidad y transformarla.
- Agradecer y dar reconocimiento.

