

1. Título de la Materia: Introducción a la comunicación noviolenta.
2. Tipo de Materia: Seminario virtual
3. Coordinador/a: Alina Danet Danet
4. Departamento: Organización de Empresas, Marketing y Sociología
5. Correo electrónico: adanet@ujaen.es

6. Justificación:

La Comunicación Noviolenta (CNV) es un paradigma comunicacional y relacional desarrollado por el psicólogo estadounidense Marshall Rosenberg.

El objetivo de la CNV es mejorar la calidad de las relaciones interpersonales, a través del ejercicio del respeto y la empatía, la expresión honesta y la escucha empática de las necesidades propias y ajenas.

La CNV tiene aplicación en un amplio espectro de las relaciones sociales (grupos de iguales, familia, pareja etc.) y resulta especialmente eficaz en la resolución de conflictos, para lo que ha desarrollado un sistema de cuatro pasos: observación, sentimientos, necesidades y peticiones.

7. Objetivos:

- Conocer los principios básicos del paradigma de la CNV.
- Mejorar la comunicación y empatía en las relaciones interpersonales.
- Facilitar la resolución de conflictos internos e interpersonales.

8. Metodología:

Exposición teórica del paradigma de la CNV.

Taller con metodología participativa.

Dinámica interactiva de teatro foro de Augusto Boal.

9. Programa:

1. La CNV: principios y fundamentos básicos.

2. Dos estilos de lenguaje: el chacal y la jirafa.
3. La CNV, un proceso en cuatro pasos: Observación, Sentimientos, Necesidades y Peticiones.
4. La escucha empática y expresión honesta en la práctica: introspección y autoempatía.
5. Resolución de conflictos internos y expresión no violenta de peticiones.
6. La CNV en la relación de pareja. Ejemplos, ejercicios y prácticas.
7. La CNV en las relaciones entre iguales. Ejemplos, ejercicios y prácticas.

10. Bibliografía:

Rosenberg MB. (2003). Comunicación no violenta. Un lenguaje de vida. Buenos Aires: Gran Aldea Editores.

De la Torre P. (2018). Fundamentos y prácticas de Comunicación no violenta. Barcelona: Arpa.

The Centre for Nonviolent Communication <https://www.cnvc.org/>

Instituto de Comunicación No Violenta. <https://www.comunicacionnoviolenta.com/>

Asociación para la Comunicación No Violenta
<https://www.asociacioncomunicacionnoviolenta.org/>

11. Docentes:

- Alina Danet Danet