



II SEMINARI
D'EDUCOMUNICACIÓ
PER A LA
JUSTÍCIA GLOCAL

8.2.19
1r mòdul

Comunicació No Violenta

a càrrec de:
Clara Steegmann
membre de
El Camino del Élder
i de l'associació **IREHOM**

Continguts de la sessió:

- Base i origen CNV
- Objectius CNV
- Interferències en la comunicació i l'escalada del conflicte
- Passos de la CNV
 - sentiments i necessitats
 - camí d'empatia
 - escolta empàtica
- La CNV en l'Educomunicació
 - CNV a l'aula, al carrer i a l'equip de treball.



OREIGEN I OBJECTIU

El psicòleg Marshall Rosenberg va desenvolupar la “Comunicació no Violenta” (CNV) per:

- millorar la qualitat de les relacions amb les altres persones i amb mi mateixa
- Generar confiança i marcar límits assertivament

La base d'aquest mètode està en l'atoresponsabilitat i en la compassió

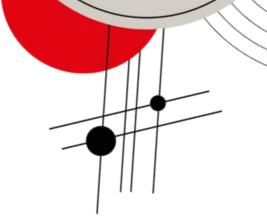


LES BARRERES COMUNICATIVES

- Quan emetem i rebem informació hi ha cert nivell de subjectivitat que pot generar distorsions.

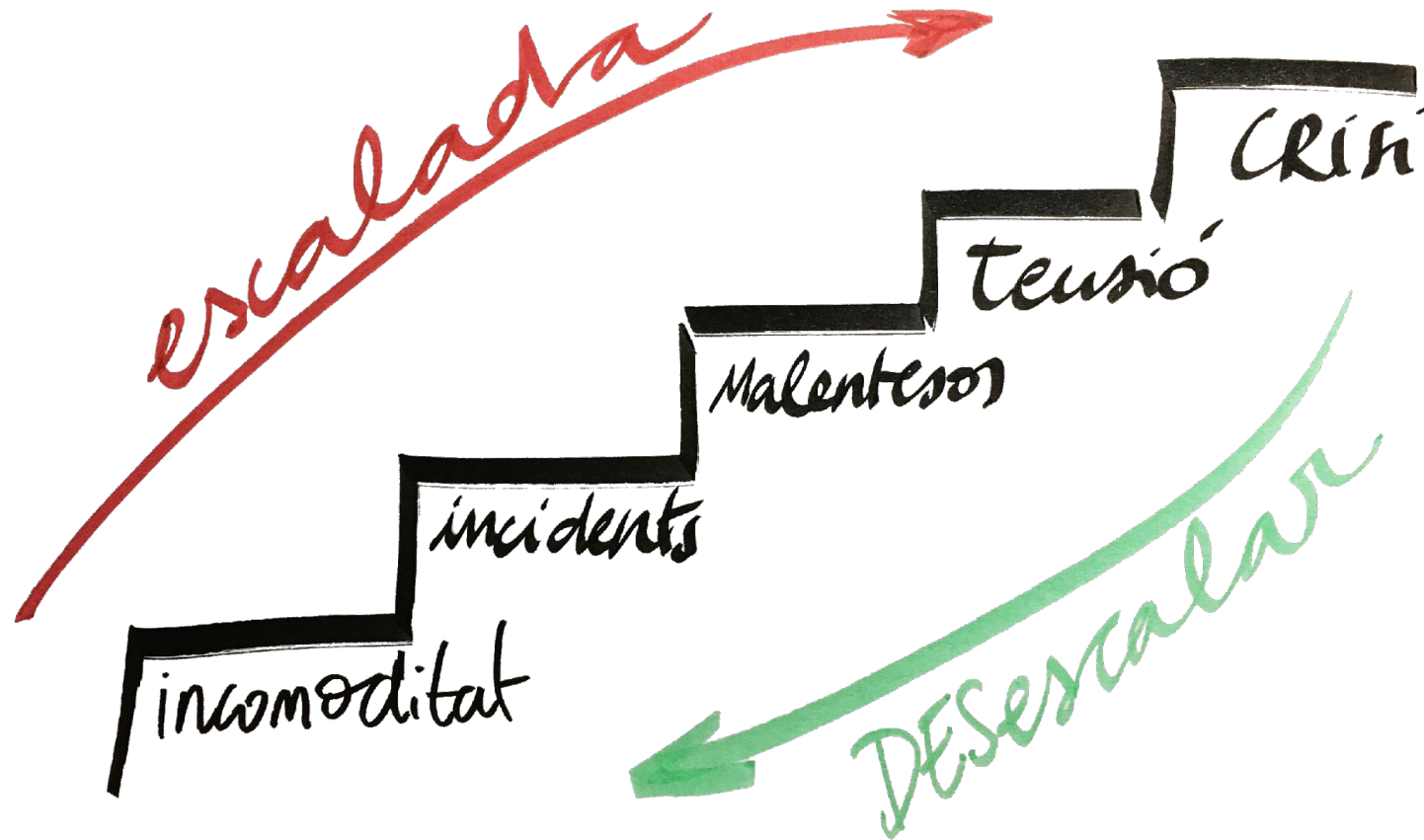
BARRERES COMUNICATIVES:

- **Segments perceptius** - filtro el que té sentit per mi.
- **Projeccions** - segons l'estat d'ànim
- **Motivació** - més atenció si m'interessa
- **Prejudicis i estereotips** - idees prèvies a partir de l'experiència o coneixement
- **Suposits** – quan obviem si hi ha coneixença en el tema
- **Emocions** – intel·ligència emocional
- **Dobles senyals** – verbal, no verbal, para verbal

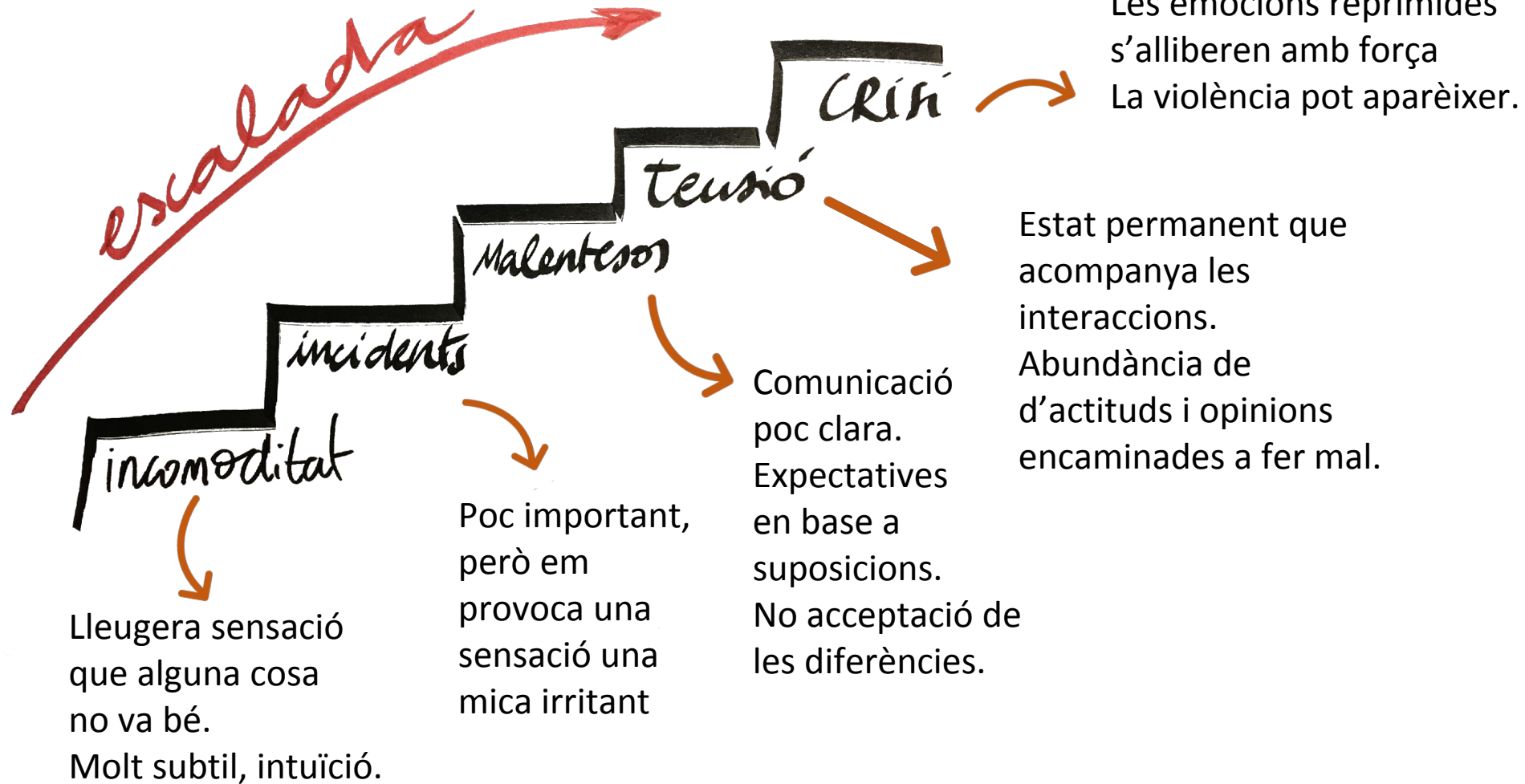


EL CONFLICTE

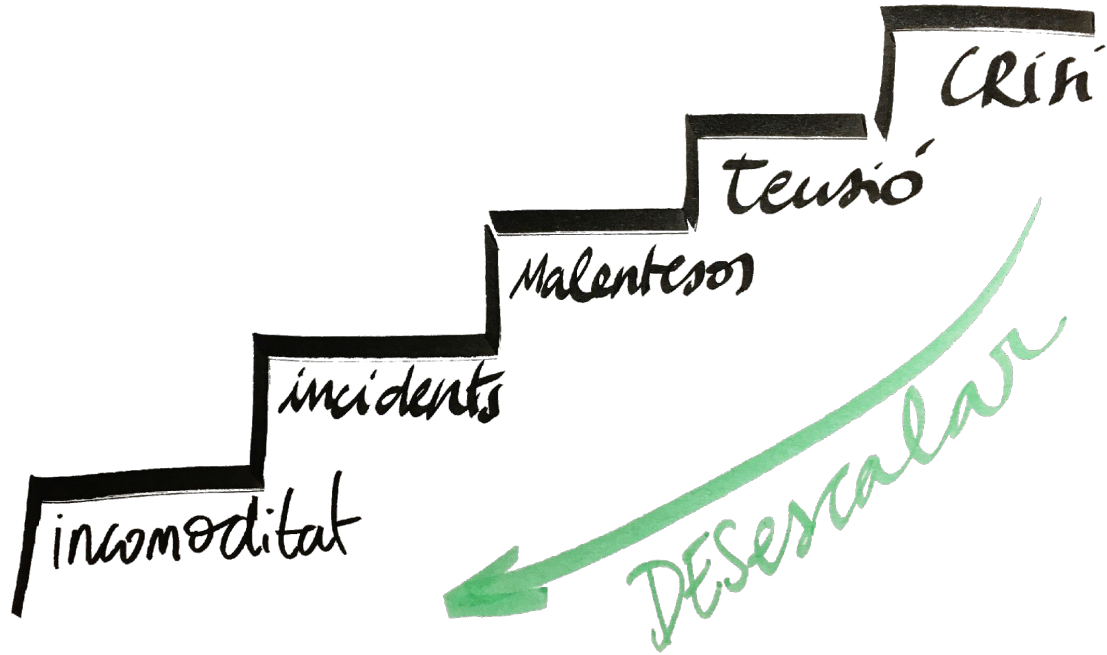
: situació de malestar en la que ens trobem immersos quan una **necessitat personal no està satisfeta**



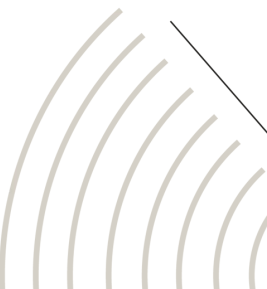
EL CONFLICTE



EL CONFLICTE



- Clarificar percepcions
- Gestionar emocions
- Centrar l'atenció en les diferències, no en les persones
- Facilitació de la situació



Els 2 arquetips de la CNV
evoquen dues maneres
d'actuar

XACAL



La girafa té alçada i li dona
perspectiva i un cor d'uns 12
kg que batega amb força

El xacal, es solitari, fa passes
curtes, mira al terra i és ràpid
atacant i fugint



**GIRAF
A**



XACAL

- Representa la part en nosaltres que culpa, ataca i/o fuig
- És el guia per prendre consciència de forma urgent, d'una necessitat no satisfeta
- Sovint confon estratègia per necessitat



sotmet

exigeix

culpa

etiqueta

desafia

Es revel·la

juta

amenaça

El teu xacal més gran,
és el teu millor gurú

REACCIONA

Dr. Marshall B. Rosenberg



GIRAFA

- Representa la part autèntica en nosaltres que té compassió i empatia.
- És el guia per prendre responsabilitat dels nostres sentiments, necessitats i accions i, cuidar a les altres persones de la mateix manera

demana

Busca opcions

coopera

comprèn

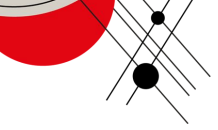
contribueix

empatitza

connecta

RESPON





4 FORMES D'ACTUAR

El xacal m'avisava quan...

EM CULPO

CULPO
ALS ALTRES

CONNECTO
AMB MI

CONNECTO AMB
ELS ALTRES

La girafa em guia quan
em responsabilitzo i ...



EL CAMÍ DE L'EMPATIA

AUTOEMPATIA

Què passa?

OBSERVO LA SITUACIÓ I SUSPENC ELS MEUS JUDICIS

Què sento?

PARO ATENCIÓ ALS MEUS SENTIMENTS I EMOCIONS

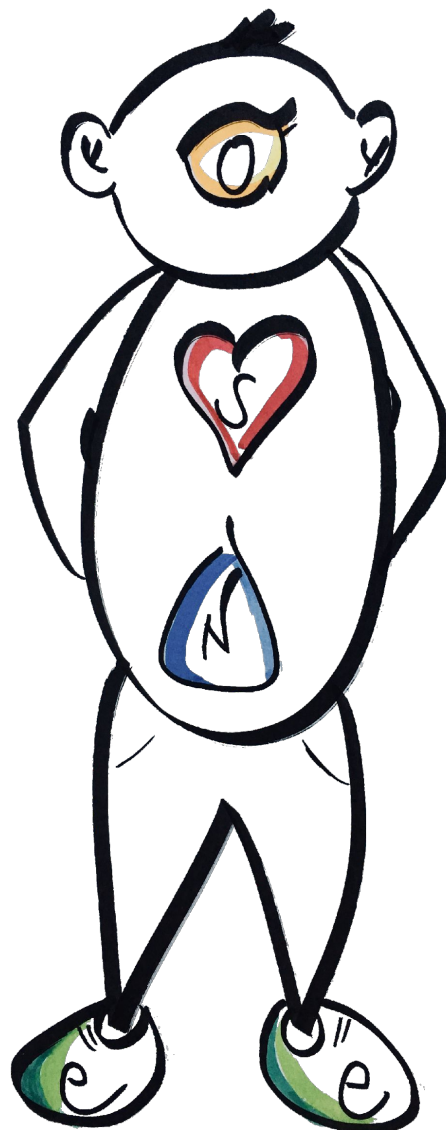
Què és important per mi?

CONNECTO AMB LES MEVES NECESSITATS

PENSO QUÈ PODRIA DEMANAR O PROPOSAR-ME per satisfer les meves necessitats

SI DEMANO ÉS:

- CONCRET
- ACCEPTO UN NO (busco el sí)
- EXPRESSO EN +



ACOMPANYAMENT EMPÀTIC

T'ESCOLTO I SUSPENC ELS MEUS JUDICIS

PARO ATENCIÓ ALS TEUS SENTIMENTS I EMOCIONS

CONNECTO AMB LES TEVES NECESSITATS

ESCOLTO QUÈ EM DEMANES I OBSERVO com EM SENTO EN RELACIÓ a les teves necessitats

NO:

- DONO SOLUCIONS
- ACOSELLO -CONSOLO
- EXPLICO LA MEVA -RELATIVITZO

ET
SENTS...?

NECESSITES...?

COM ET
SENTS?

QUÈ ÉS
IMPOTANT PR
TU?



La CNV en l'Educomunicació

- a l'aula

Sentint-nos
confrontats en
una aula, què és
el que està en
joc?

- al carrer

Generant
confiança amb
l'usuari i
descobrir els
missatges de
fons

- a l'equip de treball

Acompanyar-nos
en la gestió del
que ens passa és
bàsic per la salut
dels projectes
i per
l'aprenentatge
conjunt

Gràcies per la teva atenció i participació

- Més informació sobre COMUNICACIÓ EMPÀTICA o CNV:

- www.cnvc.org : Organització fundada per Marshall Rosenberg
- www.cronobank.org – El Banco de Tiempo Mundial : ebook “Guía CNV”
- www.asociacioncomunicacionnoviolenta.org/asociacion-cnv/
- www.simple.cat : materials per a practicar la CNV
- WWW.elcaminodelelder.com : materials teòrics, formacions, facilitacions
- ROSENBERG, MARSHALL. *Comunicación no violenta: Un lenguaje de vida*.
Barcelona: Gran Aldea Editores, 2006

- Més informació sobre Clara Steegmann:

- www.elcaminodelelder.com : Organització de facilitadores de processos grupals
- www.irehom.org – Projecte sense ànim de lucre sobre l'auto-organització i autosuficiència
- LinkedIn

