



20.- Comunicación no violenta: el arte de comunicar con empatía y asertividad

Docente:

AURORA GARCÍA ALCALDE

Coach-formadora organizacional, con 10 años de experiencia en desarrollo de personas, equipo y liderazgo. Formadora certificada en Inteligencia Emocional, PNL, Valores, Desing Thinking y Comunicación.

MODALIDAD: PRESENCIAL

LUGAR: VALLADOLID

DURACIÓN: 5 HORAS

FECHA: 15 de mayo

HORARIO: 9:30 a 14:30 h

Destinatarios:

Todo tipo de perfiles interesados en mejorar sus competencias de comunicación.

LUGAR DE CELEBRACIÓN:

[PLENA INCLUSIÓN CASTILLA Y LEÓN](#)

Paseo del Hospital Militar, 40 - Local 34.

47006 VALLADOLID. Teléfono 983320116

DESCRIPCIÓN:

La comunicación efectiva es fundamental para evitar malentendidos y conflictos en las conversaciones diarias. En este curso utilizaremos la Comunicación No Violenta (CNV) como herramienta clave para aprender a comunicarnos mejor, fortalecer nuestras relaciones personales y laborales y abordar conversaciones difíciles de forma productiva y respetuosa.

El objetivo no es solo aprender la técnica de la CNV, sino aplicarla para lograr una comunicación clara y empática, reducir tensiones y generar resultado.

Aprenderás a identificar sentimientos y necesidades, sabiéndolas expresar de manera asertiva y mejorar la calidad de las relaciones interpersonales. A lo largo del curso, verás cómo una conversación bien estructurada puede prevenir conflictos, minimizar malentendidos y fomentar un ambiente de trabajo más colaborativo y eficaz, más allá de mejora tu entorno más cercano.

CONTENIDOS:

- **La comunicación empática y asertiva:** Cualidad clave de un buen liderazgo.
- **Introducción a la Comunicación No violenta.** Qué es la CNV, principios fundamentales, impacto en las relaciones personales y profesionales.
- **Escucha activa y empatía.** Técnicas para escuchar con empatía, superar barreras y responder desde el entendimiento.
- **Expresión honesta y asertiva:** Cómo identificar sentimientos y necesidades, cómo reconocerlas y saber expresarlas de forma clara y respetuosa.
- **Los 4 pasos para una conversación eficaz:** conocer una estructura clara y concreta para abordar conversaciones de forma sana y productiva.
- **Gestionando conflictos con CNV:** Aplicación de la CNV para resolver conflictos, diferencias y desacuerdos de manera positiva.
- **Prácticas y dinámicas de CNV:** Ejercicios prácticos para aplicar la CNV en situaciones cotidianas de trabajo, simulaciones y juegos de roles.
- **Cierre y compromisos:** Reflexión sobre el aprendizaje y compromiso de aplicación en el entorno profesional.