

Comunidad de aprendizaje y práctica de Comunicación Compasiva

Basado en la Comunicación Noviolenta de Marshall Rosenberg

Contenido del programa por semana:

Nº	Fecha	Contenido
1	02/02/23	Comprendiendo la Comunicación Compasiva de forma integral
2	09/02/23	Suposiciones detrás del proceso y la Matrix
3	16/02/23	¿De dónde vienen nuestros chacales?
4	23/02/23	Consciencia sobre nuestras opciones.
5	02/03/23	Caminando entre la observación y la evaluación
6	09/03/23	Los tres tipos de observaciones
7	16/03/23	Aprendiendo sobre nuestros sentimientos.
8	23/03/23	Sentimientos costosos
9	30/03/23	Perfeccionando nuestro vocabulario de sentimientos
10	06/04/23	Identificando necesidades
11	13/04/23	Apreciando las necesidades
12	20/04/23	Hacer peticiones basadas en necesidades
13	27/04/23	Lo que nos impide hacer peticiones
14	04/05/23	Las peticiones escondidas
15	11/05/23	Auto-compasión
16	18/05/23	El arte de estar dividid@
17	25/05/23	Lenguaje resonante
18	01/06/23	Liberarnos de auto juicios y auto exigencias.
19	08/06/23	Bloques de construcción de la honestidad
20	15/06/23	Retroalimentación

21	22/06/23	Honestidad que asusta
22	29/06/23	Jugando con la empatía
23	06/07/23	Reflejando empáticamente
24	13/07/23	Buscando el “sí” en la empatía
25	20/07/23	Escuchar detras de mensajes dolorosos
26	27/07/23	El Baile de la CNV
27	03/08/23	Pistas de baile de la CNV
28	10/08/23	Espiritualidad Práctica
29	17/08/23	El uso de nuestro poder
30	24/08/23	Practicando la libertad de elección
31	31/08/23	Recibir un “No”
32	07/09/23	Expresar un “No”
33	14/09/23	Apreciación y celebración
34	21/09/23	La belleza del enojo
35	28/09/23	Hacer duelo
36	05/10/23	Diálogos sanadores
37	12/10/23	Transformando el dolor de nuestr@ niñ@ interior
38	19/10/23	Naturalizando la CNV
39	26/10/23	Naturalizando la CNV 2
40	02/11/23	Más allá de las opiniones
41	09/11/23	Resolver conflictos
42	16/11/23	Destruyendo imágenes negativas
43	23/11/23	Interrumpir
44	30/11/23	Creencias limitantes

Carimar Barrientos
T: +33 671772797
E: caribarrientos@ecomail.fr
W: caribarrientos.com

45	07/12/23	Poder y privilegio
46	14/12/23	CNV y el Cambio Social