

COMUNICACAR DESDE EL CORAZÓN. La comunicación al servicio del encuentro.

JUSTIFICACIÓN

Ya sea en nuestro ámbito profesional o en nuestra vida personal, a todos nos resulta difícil alguna vez comunicarnos: ser sinceros; decir lo que no nos gusta sin que parezca un ataque; aceptar la crítica del otro sin sentirnos heridos; pedir lo que realmente necesitamos; atrevernos a decir que no; conectar contigo sin tener que olvidarme de mi mismo... son retos que demasiadas veces resultan difíciles de lograr. La comunicación interpersonal puede contribuir a mejorar o dificultar en gran medida las relaciones que establecemos con los demás y nuestro grado de satisfacción con las mismas.

Conscientes además de que el ámbito educativo constituye un marco privilegiado para aprender a convivir, en el que se producen cada día encuentros y desencuentros y en el que el conflicto con los otros está presente de forma cotidiana, emprenderemos un camino común de búsqueda, tratando de descubrir algunas de las razones de nuestras dificultades de comunicación y explorando nuevas vías para conectar con nosotros mismos, con nuestros alumnos y con nuestro entorno , dotándonos de más recursos para afrontar y disfrutar nuestro día a día con ellos.

APRENDIENDO A ESCUCHAR. CLAVES DE LA VERDADERA ESCUCHA.

El punto de partida de la comunicación: ¿Quién se comunica?

La importancia de sentir empatía...con nosotros mismos. La auto-empatía.
Conocerme para conocerte.

¿Para qué me comunico contigo? Acompañándote en tu caminar desde mi propio camino.

La comunicación es un baile: ¿con quién voy a bailar?

La comunicación que se impone no es comunicación.

Una buena comunicación comienza por una buena escucha

Dos orejas y una sola boca: la escucha activa.

Ingredientes de la verdadera escucha. Obstáculos a la comunicación

¿Qué escucho cuando estoy contigo?;

Una parte de ti me habla. Una parte de mí te escucha. Cuidando a la familia interna.

Crear las condiciones para poder escuchar;

Escuchar con todo el cuerpo; importancia del lenguaje no verbal. Escucha consciente.

Las dificultades de escuchar sin más. El valor del silencio.

La magia de la Comunicación no Violenta (CNV): traducir a sentimientos y necesidades.

Cómo escuchar aquello que nos duele. Casos concretos: escuchar el llanto; escuchar las quejas; escuchar las críticas; escuchar los elogios... Descubrir el sí detrás de cada no.

Sistemas representacionales. Aportaciones de la Programación Neurolingüística (PNL). ¿En qué idioma hablo?; ¿en qué idioma escuchas?

¿Y a mí quién me escucha?... ejercicios de auto-escucha.

CALENDARIO:

3 sesiones presenciales de 4 horas y 8 horas de prácticas destinadas a completar la formación a través de bibliografía recomendada y a elaborar un proyecto para el aula con la supervisión a distancia de la formadora.

Número máximo de participantes por curso: 25

¿Cómo los haremos? METODOLOGIA

Mediante sesiones dinámicas y participativas en las que, a las necesarias explicaciones teóricas, acompañemos continuas prácticas individuales y en grupo que permitan vivenciar lo aprendido, dando especial importancia a los momentos de reflexión compartida y a facilitar que los nuevos recursos puedan ser aplicados tanto en el ámbito profesional del docente como en su vida personal.

Herramientas y abordajes empleados:

- IFS. Sistemas de familia interna. Nos ayuda a conocer, acoger, comprender y sanar la relación existente entre las diferentes partes de nuestro sistema interno (la parte de mí que siente miedo, la que se entristece, la que se siente impotente...) desde la esencia de la persona (lo que en IFS se conoce como el self) De este modo conseguimos alcanzar un sistema interno equilibrado, atendiendo a nuestras partes en conflicto y encontrando recursos internos que nos permiten estar en paz con nosotros mismos y disponibles para los demás.
- CNV. Comunicación No Violenta, desarrollada por M. Rosenberg desde el deseo de aportar comprensión y compasión a las relaciones humanas, mediante la sustitución del lenguaje que genera culpa, vergüenza, juicios , críticas y exigencias por otro que

busca conocer y conectar de ser humano a ser humano (o de una parte de mi con otra) a un nivel profundo.

- Mindfulness: definida como la atención plena al momento presente sin juicio, nos permite avanzar en el proceso de autoconocimiento emocional de modo que podamos acoger (sin etiquetarlo como bueno o malo) y gestionar nuestro mundo interno y nuestra relación con los demás.

Estos abordajes, combinados entre sí, permiten generar las herramientas necesarias para ofrecer un auto-acompañamiento compasivo, cercano, eficaz y sanador para los participantes, contribuyendo de ese modo a facilitar la gestión de su mundo emocional, actuando como un eficaz medio de prevención del estrés y contribuyendo también a reforzar la disponibilidad compasiva del propio docente con sus alumnos (desarrollando así el concepto de “cuidar al cuidador”). Enseñar a gestionar de forma compasiva nuestro mundo emocional requiere de un acompañamiento cuidadoso y amable que de cabida al torbellino de emociones que se genera en la distintas etapas de crecimiento y que, al mismo tiempo, permita a la persona conectar con su fortaleza interna, acogiendo para ello toda la grandeza de su vulnerabilidad. No existe mejor manera de poder transmitir esa enseñanza que habiendo aprendido con la propia práctica, convirtiéndonos así en el mejor ejemplo de lo que queremos transmitir.

Calendario: una tarde a la semana en horario de 16.30 a 20.30horas.

- TOLEDO: 21 y 28 de octubre, 4 de noviembre;
- CIUDAD REAL: 11, 18 y 25 de noviembre;
- CUENCA: 2, 9 y 16 de diciembre;
- ALBACETE: 13, 20 y 27 de enero;
- GUADALAJARA: 3, 10 y 17 de febrero.

La periodicidad semanal permite a los participantes ir poniendo en práctica los contenidos aprendidos y consultar en la sesión siguiente las dudas o dificultades que vayan surgiendo, de modo que facilitamos la interiorización de los conceptos adquiridos en cada sesión.

FACILITA EL TALLER: Natalia Tutor de Ureta. Psicóloga con formación específica en Comunicación no Violenta (CNV); Sistemas de Familia Interna (IFS) y mindfulness aplicado a la educación.