



Comunicació no violenta i assertivitat

Codi curs: 19135

Dates: dies 24 i 31 d'octubre

Horari: dijous de 17.30 a 20h

Durada: 5h

A càrrec de: Mariona Homs

Lloc: Casal de les Escodines

Preu d'inscripció: 15€

Objectius:

- Conèixer l'eina de l'empatia i l'assertivitat per aconseguir una comunicació honesta no violenta.
- Aprendre a comunicar i expressar-nos assertivament.
- Aprendre a fer peticions i dir no, amb respecte a l'altre i a nosaltres mateixos.

Continguts:

Comunicació assertiva/no violenta: principis i metodologia.
Observar sense judici. El respecte a l'altre com a subjecte.
El camí de l'empatia i la connexió amb les necessitats pròpies i alienes.
Fer peticions i aprendre a demanar i dir no.
Gestió del conflicte i dinàmiques per a expressar la ira i la ràbia.

Reconeixement:

Curs reconegut dins el Pla de Formació de Voluntariat de Catalunya.
Els/les alumnes participants rebran un diploma expedit per la Secretaria d'Acció Ciutadana de la Generalitat de Catalunya.

Informació i inscripcions:

El CAE
Plaça Milcentenari, s/n
08241 Manresa
tel. 93 872 57 89
cae@cae.cat
www.cae.cat

Horari d'atenció al públic:
de dilluns a divendres,
de 9 a 14 i de 16 a 18.30h.
dissabtes matí, de 10 a 13:30h.

Organitza:



Amb el suport de:

