

# Ciclo talleres presenciales (Zaragoza)

COMUNICACIÓN NO VIOLENTA, CONSCIENCIA Y CUERPO



## Charla taller gratuito

### “Transformar mi mirada, transformar el mundo”

Conoce un camino que nos lleva hacia la reconexión con nuestra naturaleza humana, más compasiva, colaborativa y amorosa.

MIÉRCOLES 24 DE MAYO DE 18.00 A 20 HRS

ENTRADA LIBRE Y GRATUITA

NECESARIO RESERVAR PLAZA

---



## Taller "La palabra que reconecta"

Un taller teórico-práctico donde profundizar en la Comunicación No Violenta, una herramienta que nos aporta conexión y cuidado en nuestros vínculos.

DURACIÓN: 8 HRS

VIERNES 26 DE MAYO DE 16,30 A 20,30

SÁBADO 27 DE MAYO DE 10 A 14 HRS

PRECIO: 80€

---



## Taller "La energía saludable de la rabia"

Un espacio para acercarnos a nuestra relación con la rabia y resignificar su sentido y papel en nuestras vidas.

DURACIÓN: 4 HRS

FECHA: MARTES 30 DE MAYO DE 16,30 A 20,30

PRECIO: 40€

---



## Taller "Del cuerpo a la palabra"

Un taller donde conocer mejor cómo funciona nuestro sistema nervioso para poder acompañarnos y acompañar a otras personas (familia, amigxs, pacientes...) en situaciones difíciles.

DURACIÓN: 4 HRS

FECHA: JUEVES 1 DE JUNIO DE 16,30 A 20,30

PRECIO: 40€

# Contenidos

## “Transformar mi mirada, transformar el mundo”

- Comprender el paradigma de separación
- Los patrones o cómo nos hemos adaptado al mundo
- Poner el foco en lo que humanamente nos une
- La Comunicación No Violenta, una práctica transformadora
- La compasión como disolvente de la violencia

2 hrs.

## “La palabra que reconecta”

- El lenguaje desconectado de la vida
- Antes de la Comunicación No Violenta: prácticas para la regulación de nuestro sistema nervioso
- Los 4 pasos del proceso de Comunicación No Violenta
  - Observar sin evaluar / Identificar y expresar sentimientos / Reconocer y expresar necesidades / Pedir aquello que enriquecería la vida
- El mapa para la auto empatía
- Dar y recibir un “No” con apertura y calma
- Límites como lugar de encuentro
- Expresar agradecimiento y reconocimiento

8 hrs.

## “La energía saludable de la rabia”

- El para qué de la rabia como emoción
- Agresividad y rabia, ¿son lo mismo?
- Acompañar la energía de la rabia, prácticas somáticas
- El secuestro de la amígdala, comprender nuestro sistema nervioso
- La rabia desde la Comunicación No Violenta

4 hrs.

## “Del cuerpo a la palabra”

- Ventana de tolerancia y capacidad de respuesta
- De la reacción desde el trauma a la posibilidad de elegir
- El cuerpo, un espacio seguro. Prácticas somáticas para la autorregulación
- El lenguaje conectivo: sentimientos y necesidades
- La correulación, sostener el espacio en presencia amorosa

4 hrs.



# ¿Qué vas a llevarte de estos espacios?

- La experiencia sentida de encontrarte con otras personas en un espacio respetuoso y libre de juicios donde ser escuchadx y bienvenidx.
- El conocimiento e integración de herramientas prácticas y ejercicios para regular tu sistema nervioso y habitar tu cuerpo con mayor seguridad.
- Una comprensión profunda de la valiosa información que hay en tus sentimientos y necesidades, y cómo darles espacio en tu día a día para cuidar e integrar su energía
- La integración de la práctica de la Comunicación No Violenta que te aportará la capacidad de escuchar con empatía y expresar tu verdad de forma auténtica, con honestidad y cuidado.
- El regalo que te ofreces al proporcionarte un espacio de autocuidado e indagación, donde crecer a través del encuentro y la resonancia con la experiencia compartida del grupo.

## **Facilita:**

Marta Colom

Antropóloga Social y Cultural, Terapeuta Holística,  
Mediadora y Facilitadora de Comunicación No Violenta.

## **Colabora:**

Lidera Conciencia

Facilitación de procesos y liderazgo consciente

C/ Julio García Condoy, 31 (Zaragoza)



\* Precio especial si participas en 2 talleres monográficos: 70€ (8 hrs)

\* Precio especial si participas en los 2 talleres monográficos y taller de fin de semana: 140€ (16 hrs)

\* Las plazas son limitadas para un mejor acompañamiento y aprovechamiento del taller

\* Todos los talleres incluyen material en formato digital (se facilitará por correo electrónico)

\* Inscripción necesaria para participar

\* Si te encuentras en una situación de vulnerabilidad económica y te gustaría participar, por favor contacta conmigo para encontrar la forma de que puedas hacerlo.

**Más info e inscripciones: [info@vivirenelse.com](mailto:info@vivirenelse.com) / 669 684 602**

