

COMUNICACIÓN NO VIOLENTA (CNV)



Un lenguaje de vida y una manera de comunicarnos con nosotros mismos y en nuestra relaciones personales, familiares o laborales. Una actitud de estar en la vida, combinando en ella cuidado, respeto y empatía, para nosotros y los demás. En el centro de atención está la conexión con los sentimientos y necesidades y la expresión de peticiones positivas y concretas.

¿Qué nos aporta la **Comunicación No Violenta**?

- Crear relaciones personales satisfactorias, basadas en el respeto, la compasión y la cooperación.
- Resolver conflictos, ya sean personales, familiares, institucionales o internacionales.
- Sanar experiencias pasadas.
- Traspasar condicionamientos culturales.
- Saber decir "no" y aceptar el "no" del otro.
- Resolver sentimientos de culpa, miedo, vergüenza.
- Descubrir que las personas pueden contribuir naturalmente y desde la libertad al bienestar de otros.
- Desarrollar la capacidad de escucha y comprensión.
- Terminar con patrones de pensamiento que llevan a discusiones, ira y depresión.
- Encontrar las necesidades que dan vida a individuos, familias, colegios, comunidades y empresas.

La Comunicación No Violenta (CNV) fue desarrollada por Marshall Rosenberg, Doctor en psicología clínica, educador, reconocido mediador en conflictos internacionales y fundador del "Center for Nonviolent Communication" (CNVC), en el año 1984.

<https://www.comunicacionnoviolenta.com> Comunicación No Violenta España

<https://www.cnvc.org> - The Center for nonviolent communication

El Ponente será **Javier Nieto**.

Javier Nieto es padre de trillizas y formado internacionalmente en Comunicación No Violenta por The Center for Nonviolent Communication. En España se ha formado en profundización en Comunicación No Violenta con Pilar de la Torre desde el año 2017. Formado también en Comunicación No Violenta y Meditación con Pilar de la Torre y Margarita Huber.

Javier abandonó su faceta de Director Creativo Ejecutivo en una agencia de publicidad para cambiar la comunicación comercial por la Comunicación No Violenta. Pasó de incitar la compra de productos y servicios que muchas veces no necesitamos a centrarse en exclusiva en todo aquello que necesitamos y sentimos: en la difusión del lenguaje y de la práctica de la Comunicación No Violenta. De hacer anuncios para grandes marcas como Coca-Cola, Banco Santander, Repsol, Heineken... a trabajar para potenciar las relaciones humanas en esas marcas y en todo el ámbito empresarial.

Miembro de la Asociación Española de Comunicación No Violenta, es colaborador del Instituto de Comunicación No Violenta de Pilar de la Torre impartiendo charlas y formaciones tanto en empresas como en centros educativos y organizaciones sin ánimo de lucro.