

PROYECTO DE FORMACIÓN EN HABILIDADES DE COMUNICACIÓN

CURSO TEÓRICO-PRÁCTICO SOBRE COMUNICACIÓN **evolucionada**

1- NECESIDAD DE ESTE PROYECTO EN LA SOCIEDAD

Según los expertos en Psicología Orientada a Procesos Grupales, “el tipo de comunicación que se utiliza más frecuentemente en nuestra sociedad es alienante y refuerza estructuras y relaciones sociales insanas”.

El incremento de la violencia en nuestra sociedad hace necesario que utilicemos métodos para crecer en la cultura de la interacción pacífica real. Entre esos métodos, podemos utilizar el poder del lenguaje para evitar conflictos o resolverlos alcanzando soluciones pacíficas al mismo tiempo que nos comunicamos de forma sincera y positiva.

2- Objetivos Generales: CON LOS CURSOS DE COMUNICACIÓN CONSCIENTE los participantes podrán adquirir habilidades para aplicar de manera efectiva todos los niveles de comunicación en situaciones diversas:

- relaciones personales,
- familia,
- escuela,
- organizaciones e instituciones,
- terapia y asesoramiento psicológico,
- negociaciones diplomáticas y comerciales,
- disputas y conflictos de todo tipo
- porque los cursos enfocan a:
 - Conectar con nuestras necesidades y las de los demás
 - Reestructurar nuestra forma de expresarnos y de escuchar
- Hacernos conscientes de lo que observamos, sentimos, necesitamos y pedimos

El método de COMUNICACIÓN SANA es simple y con un **extraordinario poder transformador**.

3.1 - Número participantes por curso: Mínimo 10, Máximo 15 (para facilitar las dinámicas)

Se admitirán por orden de inscripción.

4- CURSO COMPLETO: SON NECESARIOS 3 NIVELES PARA ADQUIRIR LAS HABILIDADES COMUNICACIONALES EVOLUCIONADAS.

1. NIVEL A: CURSO INICIACIÓN A LA COMUNICACIÓN EVOLUCIONADA
2. NIVEL B: CURSO DE PROFUNDIZACIÓN EN LA COMUNICACIÓN EVOLUCIONADA
3. NIVEL C: CURSO CREACIÓN GRUPOS SOCIALES DE COMUNICACIÓN EVOLUCIONADA

4.1- NIVEL A: CURSO DE INICIACIÓN A LA COMUNICACIÓN SANA: 10 HORAS. En este curso desarrollaremos los aspectos teóricos, de reflexión, análisis y los ejercicios concretos en 5 bloques temáticos con los siguientes contenidos:

BLOQUE TEMÁTICO 1

- Conocer la esencia de la COMUNICACIÓN SANA: Introducción.
- Aprender el Modelo de la COMUNICACIÓN SANA
- Aplicar la COMUNICACIÓN SANA en nuestra vida y el mundo

- Qué efecto tienen los juicios moralistas en nosotros y nuestras relaciones
- Las comparaciones
- La negación de la responsabilidad

BLOQUE TEMÁTICO 2

- Otras formas de comunicación alienantes
- Observar sin evaluar

BLOQUE TEMÁTICO 3

- Identificar y expresar sentimientos
- El elevado coste de los sentimientos no expresados
- Distinguir entre lo que sentimos y lo que pensamos o creemos
- Elaboración de un vocabulario para los sentimientos

BLOQUE TEMÁTICO 4

- Cuatro maneras de recibir un mensaje negativo
- Las necesidades que están en la raíz de nuestros sentimientos

BLOQUE TEMÁTICO 5

- El uso del lenguaje de acción positiva
- Hagamos nuestras peticiones conscientemente
- Las peticiones frente a las exigencias

¿Cómo nos expresamos cuando sentimos enojo y dolor? ¿Qué hacemos cuando estamos en desacuerdo con los argumentos que nos plantean? ¿Cómo respondemos a la angustia y desesperanza de alguien a quien queremos ayudar? ¿Cómo pedimos lo que necesitamos a quienes nos rodean?

4.2- NIVEL B: CURSO de PROFUNDIZACIÓN: 10 HORAS

Se desarrolla y amplía lo aprendido en el curso de iniciación con ejemplos concretos de la vida diaria

BLOQUE TEMÁTICO 1

- La recepción empática
- El poder de la empatía
- Trabajo de Procesos, una aproximación multidisciplinar, en continuo desarrollo, que busca apoyar a las personas, las familias y las organizaciones en el proceso de descubrimiento de sí mismos

BLOQUE TEMÁTICO 2

- Distinguir entre estímulo y causa de la ira
- Implicaciones prácticas
- Cuatro pasos para expresar plenamente la ira en COMUNICACIÓN EVOLUCIONADA

BLOQUE TEMÁTICO 3

- ¿El uso protector de la fuerza?
- Decisiones consensuadas que puede asumir un grupo social

BLOQUE TEMÁTICO 4

- Cómo liberarnos de los antiguos programas de comunicación
- La búsqueda de nosotros mismos, la extensión de nuestro espacio personal.

BLOQUE TEMÁTICO 5

- La resolución de los conflictos internos

- Relación entre nuestros conflictos internos y los que aparecen en las relaciones de grupo, las organizaciones, las comunidades y el mundo.
-

4.3- NIVEL C: CURSO de CREACIÓN GRUPOS SOCIALES DE COMUNICACIÓN EVOLUCIONADA

BLOQUE TEMÁTICO 1

- Cómo abordamos los resentimientos y juicios dirigidos a nosotros
- Expresar reconocimiento mediante la COMUNICACIÓN EVOLUCIONADA
- Manipulación y relación no-alienante

BLOQUE TEMÁTICO 2

- Poder y prejuicios en las relaciones
- El poder de una doble señal
- Roles fantasmas en un grupo social

BLOQUE TEMÁTICO 3

- Expresión de las profundas experiencias de cada grupo
- Relación entre nuestros conflictos internos y aquellos que aparecen en las relaciones de grupo, las organizaciones, las comunidades y el mundo.

BLOQUE TEMÁTICO 4

- Roles en la escucha empática. Rol actitudinal, rol emocional
- Proceso interno, proceso externo
- El bloqueo comunicacional que surge cuando una persona o grupo reprime algo que quiere emerger.

BLOQUE TEMÁTICO 5

- Creación de una red de escucha empática en cada núcleo poblacional como aplicación social de COMUNICACIÓN EVOLUCIONADA.
- Organizar la red.
- Práctica de funcionamiento en directo.
- Participar de una manera más fluida y creativa en el mundo.
- La comunidad local como núcleo elemental de la gobernabilidad

5- Metodología: En los talleres presenciales trabajaremos con teorías y ejercicios sobre dinámicas de Trabajo de Procesos de Grupo que nos den la oportunidad de identificar nuestros modos de comunicar y ensayar nuevas estrategias de comunicación.

También reflexionaremos sobre los aspectos teóricos que nos permiten reforzar la experiencia.

6- RECURSO TEMPORAL

6.1- Esta distribución horaria por jornada de clase, optimiza el tiempo .

NIVEL A	NIVEL B	NIVEL C

Cada nivel de curso tiene un enfoque teórico y práctico

6.2- DISTRIBUCIÓN MENSUAL DE LOS CURSOS EN 2008

Agosto: del 8 al 15, del 15 al 21 junto con Reiki, y del 18 al 24.

6.3- POSIBILIDAD 2: A partir de Septiembre se puede desarrollar cada nivel de curso durante unas jornadas de fin de semana La distribución sería de 6 horas un sábado y 4 horas el domingo.

7- RECURSOS ECONÓMICOS

LOS PARTICIPANTES APORTARÁN 80€ POR CADA UNO DE LOS 3 NIVELES DEL CURSO COMPLETO

MÁS ALOJAMIENTO:

- ☉ *EN EL BELLO ENTORNO NATURAL del Valle de OLBA, Sur de Aragón: valle, río, sierra, senderos atractivos*
- ☉ *EN CASA FLAMARONDA, ACOGEDORA VIVIENDA DE TURISMO RURAL*
- ☉ *ACTIVIDADES EN LA NATURALEZA y en NUESTRA ACADEMIA RURAL*

8- INSCRIPCIÓN : EL 5 DE JUNIO DE 2008:

Pagar la matrícula de 80€ en la cuenta BBVA:

TITULAR: MARÍA DEL CARMEN GARCÍA MARECO N°: 0182-2311-54-0201509581

Concepto: Reserva

9- FACILITADORA DEL CURSO:

María del Carmen García Mareco
(Directora de Academia Rural “YOSÉ” Centro para el crecimiento emocional)

Desde 1974 es investigadora de técnicas para trabajo grupal y resolución pacífica de conflictos a partir de valores del homo concienius, el ser humano en evolución consciente. Trabaja como educadora en artes escénicas, juegos Para la Paz, Terapias a través de la risa y de la bioenergía Reiki, y como terapeuta con técnicas de Brian Weiss, de relajación y Reiki.

Colaboradora desde 1988 en los Seminarios de Educación Para La Paz de la Asociación Pro-Derechos Humanos .Autores de Alternativa del Juego II: Juegos y dinámicas de Educación para la Paz, editado en 1994 por ED. Catarata.

En la Comarca de Gúdar-Javalambre: Imparte Clases de idiomas, de apoyo extraescolar, de actividades lúdico-creativas y de teatro, desde 2004.

LUGAR DEL ENCUENTRO PARA EL CURSO:

ACADEMIA RURAL “YOSÉ” Centro formativo junto al Río Mijares en el valle de Olba

Los Ramones 12 -44479 OLBA- TERUEL - TEL: 978-781-454

e-mail: flamar@arrakis.es

reiki2mar@yahoo.es

www.flamaronda.info

(Colabora, Eduardo González, psicólogo y escritor)