



Denominación	APRENDIENDO COMUNICACIÓN NO VIOLENTA (CNV) EN EL ÁMBITO SANITARIO		
Línea estratégica (indicar)/necesidad sentida	Prevención de riesgos. Salud laboral		
Destinatarios	Todo tipo de personal sanitario y no sanitario de la red asistencial.		
N.º de horas	20	Participantes por edición	25
Metodología	Tipo ac. formativa	Curso	Modalidad: Teleformación o semipresencial

Objetivos:

El presente curso nos permitirá optimizar la calidad de las relaciones en el entorno sanitario, tanto con pacientes y acompañantes como con el equipo de trabajo, aprendiendo un nuevo modelo de comunicación basado en la resolución de situaciones conflictivas desde la cooperación y el respeto.

- Experimentar los beneficios terapéuticos que ofrece una buena comunicación con los pacientes y sus cuidadores.
- Instaurar una relación de calidad tal que satisfaga las necesidades de cada uno, a partir de una intención sincera de contribuir al bienestar mutuo.
- Adquirir nuevas habilidades y un nuevo modelo de relación basado en cuatro pasos para aprender a expresarse sin juicios y sin deteriorar la relación con pacientes o compañeros.
- Identificar y transformar lo que de nuestro comportamiento y nuestras palabras suscita la resistencia o violencia en nuestros interlocutores.
- Aprender a no actuar desde la culpa o la obligación, entre otros.
- Desarrollar la capacidad de escucha y comprensión.
- Terminar con patrones de pensamiento que llevan a discusiones, ira y depresión.
- Conectar con el equipo de trabajo, aprender a pedir y a lograr resultados.

Contenido y horas de cada módulo:

Contenidos	Tiempo previsto para la actividad
DAR DESDE EL CORAZÓN <ul style="list-style-type: none"> ▪ Los cuatro componentes de la CNV y su proceso LA COMUNICACIÓN QUE BLOQUEA LA COMPASIÓN <ul style="list-style-type: none"> ▪ ¿Dónde está la violencia? ▪ Los juicios moralistas y las comparaciones ▪ Negación de la responsabilidad 	3 horas
IDENTIFICAR, EXPRESAR Y ASUMIR LA RESPONSABILIDAD DE NUESTROS SENTIMIENTOS <ul style="list-style-type: none"> ▪ Observar sin evaluar: distinción entre observaciones y evaluaciones ▪ El elevado costo de los sentimientos no expresados ▪ Expresión de sentimientos para resolver conflictos ▪ Las cuatro opciones para recibir un mensaje negativo y sus consecuencias ▪ Las necesidades que están en la raíz de nuestros sentimientos ▪ De la esclavitud de no expresar nuestras emociones a la liberación de expresarlas. Las tres etapas en nuestra relación con los demás 	2 horas
SABER PEDIR Y EL PODER DE LA EMPATÍA <ul style="list-style-type: none"> ▪ Uso del lenguaje en positivo ▪ ¿Cómo conseguir que los demás respondan a nuestras necesidades? ▪ Peticiones vs exigencias ▪ La presencia: la importancia de estar presente con la persona que sufre ▪ Conductas habituales que nos impiden conectar 	3 horas

<ul style="list-style-type: none"> ▪ Parafrasear para aumentar la comprensión y la compasión ▪ Cuando el dolor nos impide conectarnos empáticamente con los demás ▪ La empatía sanadora ▪ Usar la empatía para neutralizar el peligro ▪ La empatía con el silencio 	
<p>LA CONEXIÓN CON UNO MISMO A TRAVÉS DE LA COMPASIÓN</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Cómo conectar con nosotros mismos para poder conectar con los demás ▪ Traducir los juicios sobre uno mismo y las exigencias internas ▪ El duelo en la CNV ▪ Cómo pasar del "tengo que" al "yo elijo" ▪ Ser consciente de la energía que hay detrás de nuestras acciones <ul style="list-style-type: none"> ○ Dinero ○ Aprobación ○ Evitar el castigo ○ Vergüenza, culpa ○ Sentido del deber 	2 horas
<p>LA EXPRESIÓN PLENA DE LA IRA</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Evitar culpabilizar: distinguir entre estímulo y causa ▪ Utilidad de la ira ¿Qué nos está diciendo? ▪ ¿Qué hacer con la rabia, enfado, ira, mía o de otra persona? ▪ Canalizar la ira para satisfacer nuestras necesidades ▪ Los cuatro pasos para expresar la ira sin agresividad <p>EL USO PROTECTOR DE LA FUERZA</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Cuando el uso de la fuerza es inevitable ▪ Los pensamientos que hay detrás del uso de la fuerza ▪ Uso protector de la fuerza vs acción punitiva ▪ El precio del castigo 	3 horas
<p>RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS Y MEDIACIÓN</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Percibir las necesidades de los demás ▪ Lenguaje de acción afirmativo ▪ Traducir el "no" ▪ Mediación informal 	2 horas
<p>CÓMO LIBERARNOS NOSOTROS Y ASESORAR A LOS DEMÁS</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Cómo liberarnos de nuestra vieja programación ▪ La resolución de los conflictos internos ▪ El cuidado y la preocupación por nuestro mundo interior ▪ Establecimiento de vínculos profesionales auténticos en el asesoramiento a los demás 	3 horas
Plan de acción personal	2 horas