

Contenidos

Sesión 1- Fundamentos de la Comunicación Integrada

La implicación del lenguaje en los procesos cognitivos, emocionales, y culturales
La cultura de la dominación
El paradigma del castigo
La práctica sanadora de la empatía
Actuar desde el corazón

Sesión 2- Observación y Evaluación

Comunicación que bloquea la conexión
Identificar creencias y pensamientos limitantes
Centrar la atención - Mindfulness
Desarrollar la figura del testigo interno
Juicios como manifestaciones de necesidades insatisfechas

Sesión 3- La belleza de las Necesidades

Entender el propósito de las Necesidades
Necesidades y Estrategias
Identificar Necesidades como base de nuestras relaciones

Sesión 4- Conectar con las Emociones

Entender el propósito de las emociones
Conectar con las emociones desde lo físico
Acoger las emociones difíciles
Acompañar las emociones en nosotrxs y lxs demás

Sesión 5- Pedir lo que queremos

¿Cómo elaboramos nuestras estrategias?
Tomar responsabilidad para nuestras necesidades
Liberar la creatividad en encontrar soluciones
Pedir sin exigencia
Escuchar el “sí” detrás del “no”

Sesión 6- Expresar la rabia

El propósito de la rabia
La rabia como energía protectora
Rabia sin culpabilidad
Expresar la rabia sin perder la conexión

Sesión 7- Resolver conflictos

Entender las dinámicas del conflicto
Identificar y valorar todas las necesidades
Aceptar el conflicto
Cuidarnos en el conflicto
Soluciones colaborativas

Sesión 8- Celebrar la Vida

La gratitud como práctica de paz
Enriquecer la vida cuidando de nosotrxs mismxs
Fortalecer las relaciones
Desarrollar nuestra resiliencia