



*un espacio para el desarrollo humano*

### ¿POR QUÉ FORMATO RESIDENCIAL?

Porque es una oportunidad única de aprender los principios y procesos de la CNV para el desarrollo personal y las relaciones en tiempo real de convivencia. La convivencia ayuda, por un lado, a crear y formar una experiencia de comunidad que brinda un apoyo sin igual gracias a la sabiduría grupal y la consciencia colectiva. Por otro lado, también ofrece los retos de convivir y la oportunidad de superar dificultades fortaleciendo nuestra capacidad de desarrollar la consciencia y habilidades que propone la CNV dejando así una importante referencia para gestionar los retos del día a día de nuestra vida.



## PROGRAMA RESIDENCIAL DE DESARROLLO EN CNV, INTELIGENCIA EMOCIONAL E INTELIGENCIA RELACIONAL “EL ARTE DE ESTAR EN RELACIÓN”

Es un programa en formato residencial de 4 módulos en fin de semana, desde el viernes por la tarde hasta el domingo a mediodía.

### Módulos

#### MODULO 1: Introducción

12 – 14 de enero 2017

1. Modelo CNV. Exploraremos el modelo básico de la CNV viendo que es un modelo que refleja un proceso vital natural dentro de nosotros.
  - a. Los componentes del modelo y sus características
  - b. El modelo como mapa que nos guía para entender lo que nos pasa
2. Principios CNV. Aprenderemos los principios de la CNV viendo cómo estos son de gran ayuda para entender, fortalecer y sanar nuestras relaciones.
  - a. Principios de la CNV para crear relaciones más armoniosas con todas las personas de nuestra vida y con nuestra propia persona, principios que hacen que estas relaciones y nuestra comunicación sea más clara, sostenible, productiva y divertida.
3. Empatía 1. Vivenciaremos la riqueza de la empatía y aprenderemos a aplicar ciertos principios para que esto, que es un proceso natural, se potencie y desarrolle dentro de nosotros.
  - a. Principios básicos de la empatía
  - b. La empatía diferenciada de otros procesos con los que a menudo se confunde
  - c. La utilidad de la empatía y cómo nos puede ayudar en nuestras relaciones para transformar conflictos, crear vínculos más fuertes, fomentar la buena voluntad, dar claridad en situaciones difíciles y mucho más

#### MÓDULO 2: La CNV y nuestra vida interna

23 – 25 de febrero de 2017

1. Empatía 2. La empatía es un arte. Hablaremos de cómo desarrollar nuestra maestría en este arte.
  - a. Profundización en el tema de la empatía con principios más sutiles para que la conexión con nuestra propia persona y los demás sea más profunda, clara y enriquecedora
  - b. La empatía como herramienta de conexión y seguimiento

2. Auto-empatía: Veremos cuáles son los beneficios de poder ser nuestra propia fuente de comprensión y empatía y cómo desarrollar esta capacidad.
  - a. Acoger nuestra vivencia
  - b. Salir de la cabeza y entrar en el corazón
3. Chacalogía: Estudio profundo de la consciencia chacal. (En CNV se usa la figura del chacal para describir el lenguaje y la consciencia que nos separa y que nos desconecta de nuestra propia persona y los demás.)
  - a. Identificación de nuestros patrones de juicio, etiqueta, crítica, etc.
  - b. La potencia del chacal como lenguaje metafórico
  - c. La utilidad del chacal y su peligro
  - d. Las amplias y profundas raíces de la consciencia chacal

### **MÓDULO 3: La CNV y nuestras relaciones.**

6 – 8 abril 2017

1. Las dinámicas y componentes del diálogo. Hay formas y niveles de dialogar. Veremos principios que facilitan el diálogo y aquello que lo dificulta y que podemos reconocer y evitar.
  - a. Dinámica del diálogo
  - b. Las palabras y la vida interior nuestra y de nuestro interlocutor
  - c. Reacción vs respuesta
2. Asumir responsabilidad. Hablaremos de la importancia de tomar la responsabilidad de nuestra experiencia y percepciones.
  - a. La toxicidad de la palabra culpa y lo dañino de culpar
  - b. Reconocer mecanismos que nos hacen poner la responsabilidad fuera
3. La escucha
  - a. Hacer como que escuchamos vs escuchar de verdad
  - b. Diferentes tipos de escucha: escucha intelectual y escucha emocional
4. La expresión honesta: sinceridad y no sincericidio
  - a. Niveles de expresión
  - b. Peligros en la expresión
  - c. Herramientas de expresión

### **MODULO 4: La CNV y nuestra vida interna 2.**

1 – 3 junio 2017

1. Las 5 heridas. Aprenderemos que reconocer nuestras heridas es la base para crear relaciones armoniosas.
  - a. Identificación y sensibilización hacia nuestras heridas
  - b. Reflexión sobre cómo nuestras heridas distorsionan la realidad y cómo esto afecta a nuestras relaciones y nuestra comunicación
  - c. Cómo las heridas evitan la intimidad y conexión con las personas importantes en nuestra vida
  - d. Los mecanismos de defensa y automatismos que desarrollamos para evitar entrar en contacto con la herida
  - e. El currículum de la vida y nuestra herida
2. La transformación del dolor. Del dolor se puede escapar (no recomendable) o transformar (recomendable).
  - a. Las bases para transformar cualquier dolor emocional
  - b. Las creencias en la base de nuestros dolores
3. La celebración y el agradecimiento. Podemos nutrirnos de la celebración y el agradecimiento. Ello nos da fuerza
  - a. La celebración y el duelo
  - b. El agradecimiento como fuente de fuerza, inspiración y alegría
  - c. Prácticas para cultivar la celebración y el agradecimiento
4. Cierre del curso
  - a. Celebraciones, agradecimientos y duelos
  - b. La importancia de la comunidad



## La Casa de Galapagar

Preciosa casa de 320 metros y varios apartamentos con 2000 metros de parcela, con piscina privada, Spa, barbacoa y asador exterior de leña. Con unas maravillosas vistas en la zona mas tranquila de Galapagar. El entorno perfecto para poder conectar contigo y con tus compañeros y compañeras, desconectar del ruido habitual de la vida diaria, reflexionar, dar paseos por el campo, descansar y aprovechar al máximo el fin de semana.

Para más información sobre el curso o cómo inscribirte llama o escribe a

[gerardo@ehdesarrollo.com](mailto:gerardo@ehdesarrollo.com) 660 37 50 55

[maribel@ehdesarrollo.com](mailto:maribel@ehdesarrollo.com) 609 63 70 25

## Quién soy

Soy José Gerardo Sánchez Lozano. Nací en la Ciudad de México, donde crecí. También viví 7 años en los Estados Unidos y llevo viviendo en España desde 1991. Me formé como profesor de idiomas y durante una crisis personal fuerte me convertí en un buscador lo que me ha llevado a formarme en Constelaciones Familiares, terapia Gestalt y Comunicación No Violenta. Es gracias a lo que me han aportado estas formaciones y las experiencias que la Vida me ha traído, que hace años

decidí que mi camino era la formación en temas de desarrollo personal y también el acompañamiento individual en forma de coaching o terapia. He impartido cursos de formación en muchas organizaciones privadas y gubernamentales, asociaciones, colegios de médicos, empresas, particulares, etc.



## Ponte en contacto con nosotros

### **Gerardo Sánchez Lozano**

Experto en comunicación, coach, terapeuta, formador.

660 37 50 55

[gerardo@ehdesarrollo.com](mailto:gerardo@ehdesarrollo.com)

[www.ehdesarrollo.com](http://www.ehdesarrollo.com)