

Taller: Herramientas para transformar la comunicación heredada.

*Una propuesta para promover una cultura del diálogo y el bienestar,
desde la cotidianidad.*

enero - marzo 2025

Es una formación teórica-vivencial de 14 horas, dividida en siete sesiones, para explorar en torno a la comunicación. Dirigida a cualquier persona mayor de edad interesada. Donde indagaremos cuestiones cómo:

- ❖ **Una propuesta para abordar conversaciones difíciles.** Cuidándote, cuidando a la otra parte y cuidando la relación. Un camino para explorar conversaciones que nos remueven, porque a momentos nombrar según que cosas, o escuchar según qué cosas: nos reta. La experiencia de transformar el enfado en conexión (tu enfado, el suyo o el de ambas partes).
- ❖ **¿Cómo influye la comunicación en mis relaciones?** En mi relación con mi familia, amigas, pareja(s), personas con las que convivo o trabajo, personas con las que comparto asociación... y conmigo misma.
- ❖ **Una propuesta para explorar el potencial de los conflictos.** Sí, hemos escrito “potencial”, porque desde esta mirada los conflictos nos traen “regalos” (por más que a momentos pongan patas arriba nuestra vida y los prefiramos lejos). O quizás seas de las personas que están “a tope” con el conflicto pero quieras comprender mejor otras maneras de “estar en los conflictos”, “qué cosas se mueven” o cómo poder abordar conflictos con personas que no están cómodas en él.
- ❖ **¿Qué puedo conocer de mí (y de las demás) a través de la comunicación?** ¿Por qué a veces siento/pienso algo importante para mí y digo lo contrario -o actúo como si no me importara-? ¿¡Qué pasa con el sentido común!? ¿Qué necesitas para sentirte agustito charlando con una persona? Y esa persona... ¿Qué necesita?
- ❖ **Una propuesta para enriquecer mi vida (y la de las personas que me importan) desde la cotidianidad.** Una propuesta para contribuir a una cultura del diálogo, de la no-violencia y del gozo.
- ❖ **Un camino para soltar el lenguaje de la culpa, el juicio o la dominación.** Un camino para explorar la conexión contigo misma y con las demás personas.
- ❖ **Spoiler:** comunicar es expresar y también es escuchar... y muchas cosas más. Comunicamos toooooo el rato, queramos o no.

Estructura y enfoque:

Es un recorrido de siete sesiones, de 2 horas de duración cada una, donde se irán combinando momentos de práctica con momentos de enmarque o introducción teórica.

A modo de guía, cada sesión tiene un tema “central” (o título) de trabajo, si bien el taller se plantea “en continuidad”: todas las sesiones están relacionadas, es como un pequeño puzzle en el que cada pieza (sesión) aporta una información específica que facilita leer el puzzle entero.



La propuesta es generar juntas un espacio de seguridad y confianza, para indagar y generar conciencia al respecto de la manera en que nos comunicamos: con nuestra familia, personas amigas, pareja(s), personas con las que convivo o trabajo, o con quienes comparto asociación... o con nosotras mismas. Exploraremos hasta el lugar que cada persona decida (cada quien marca su ritmo, y entre todas marcamos el ritmo del grupo). Aprenderemos de nuestras propias experiencias, de las experiencias de las compañeras/os y del proceso del propio grupo.

Se trabajará y acompañará desde la mirada de la facilitación de procesos grupales en combinación con la experiencia y manera de hacer de la cooperativa Teyra. Puedes conocer un poco más de nuestra cooperativa a través de nuestra web: www.teyracoop.es

A propósito de la "cotidianidad": este taller es para cualquier persona mayor de edad que quiera explorar en estas cuestiones. La invitación será enfocarnos en la "cotidianidad", es decir, en el día a día de las personas que nos encontremos en este taller. Exploraremos y practicaremos desde ahí; desde la realidad de cada quien. Estamos convencidas de que en lo cotidiano tenemos un tremendo potencial de transformación y que desde ahí podemos generar(nos) bienestar.

Lugar y fechas y lugar (de 17.30 a 19.30 horas):

Las sesiones tendrán lugar en el edificio del Salón Social de Tinajo, 2ª planta (C/Miguel Lantigua, 2 - Tinajo). Los siguientes días:

- > Jueves 16 de enero. Punto de partida.
- > Jueves 23 de enero. Introducción a la Comunicación NO Violenta (CNV)
- > Jueves 6 de febrero. Explorando el conflicto.
- > Jueves 13 de febrero. Sentimientos.
- > Jueves 27 de febrero. Necesidades.
- > Jueves 13 de marzo. La recepción empática.
- > Jueves 20 de marzo. Roles y poder en la comunicación.

Plazas e inscripciones:

Las plazas son limitadas y serán asignadas por orden de inscripción. **Para formalizar tu inscripción, debes realizar estos dos pasos:**

1. Rellena el formulario de solicitud de plaza. Tras esto te contestaremos vía mail informándote de si tienes plaza o no. En este correo te indicaremos el número de cuenta donde realizar la transferencia y formalizar la inscripción.
2. Una vez recibas la confirmación de plaza, realiza el pago de 65 euros. **Una vez realizado el pago, tu plaza está confirmada.**

Precio, pagos y política de cancelación:

El precio es de 165 euros por persona*.



Fórmula de pago: 65 euros con la reserva de plaza, el resto (100 euros) antes del 15 de enero. O si te es más cómodo, puedes pagarlo todo junto en la reserva de plaza*.

Política de cancelación: si has reservado plaza y por algún imprevisto luego no puedes realizar la formación te devolvemos el dinero con una penalización de 15 euros. Para ello es **importante y necesario que nos avises al menos con una semana previa al inicio del taller**. Las plazas son reducidas, que nos avises cuanto antes nos permitirá poner a disposición de otra persona la plaza. Asegurarnos un grupo de personas suficiente es importante para nosotras por dos motivos: enriquece el proceso de aprendizaje de las personas participantes y posibilita la sostenibilidad económica del taller.

** Somos conscientes de que hay diferentes realidades económicas. Con la intención de favorecer el acceso a esta formación a personas con situaciones económicas que lo requieran, proponemos dos alternativas:*

- *Si tu dificultad está en la fórmula de pago que proponemos... nos adaptamos: escríbenos a formacion@teyracoop.es, haznos tu propuesta y trataremos de llegar a un acuerdo que nos venga bien a las dos partes.*
- *Si tu dificultad está en el precio: Si crees que esta formación es para ti, pero no te es posible pagarlo ahora, ponte en contacto con nosotras. Dejaremos 3 plazas para estas situaciones.*

Factura: para aquellas personas que quieran factura, podrán solicitarla una vez abonado el precio total del taller, enviando los datos de facturación.

Gracias por tu interés :)

