



MONOGRÀFIC COMUNICACIÓ NO VIOLENTA (CNV)



Comunicació No Violenta.

Aquest curs és una invitació a aturar-nos i reconnectar amb el cor de la nostra manera de comunicar-nos.

Explorarem un llenguatge viu que honora la vida, les emocions, el cos i les necessitats profundes que ens habiten. Integrarem la saviesa del Focusing amb la pràctica de la Comunicació No Violenta, cultivant presència i autenticitat en cada paraula.

Entrenarem una escolta que no només entén, sinó que també sosté i transforma.

Com a la natura, aprendrem a estar amb el que hi ha, sense judici, amb obertura i cura. Un camí compartit cap a

relacions més conscients, compassives i veritables.

Introducció a CNV: En aquest taller reflexionarem sobre la comunicació com la cançó viva del cor. Una manera de retrobar-nos amb la nostra veu més profunda i escoltar amb presència.

Comunicació No Violenta: Un llenguatge viu que cultiva presència, sanació i connexió

Què és la Comunicació No Violenta i per què practicar-la?

La Comunicació No Violenta (CNV), desenvolupada per Marshall Rosenberg, és molt més que una tècnica o una eina: és una invitació a recordar un llenguatge ancestral, que neix del cos i del cor, i que reconeix la dignitat de totes les formes de vida. És un camí per relacionar-nos amb més autenticitat, cura i claredat, tant amb nosaltres mateixes com amb els altres.

En aquest curs, et proposo una exploració que va més enllà de l'enfocament clàssic de la CNV: una manera d'habitar-la des de l'escolta profunda, integrant pràctiques de Focusing per despertar una qualitat de presència que transforma la comunicació en un acte de sanació.

Perquè quan aprenem a escoltar allò que realment ens importa, més enllà dels judicis, les pors o els automatismes, recuperem el poder d'actuar amb integritat, des de l'amor i no des de la reacció o des de patrons que ja no ens serveixen.

Aquest curs és per a tu si vols:

- Cultivar una comunicació autèntica i compassiva
- Sentir-te més segur/a en converses difícils
- Explorar una manera d'estar al món més coherent amb el que sents i necessites
- Sostenir relacions personals i professionals des d'una connexió més viva i profunda



Benedictines Monestir de Sant Benet
08199 Monistrol de Montserrat

REQUISITS: Haver cursat el 1r Any de Fonaments del Focusing o tenir la formació de 1r avançada.

IMPARTIRÀ EL CURS: MARTA FABREGAT



Sóc Mediadora Social i Cultural, Màster en Mediació i Diplomada en Desenvolupament Comunitari. Vaig estudiar Facilitació al Teatre dels Oprimits amb la NUIG (Universitat de Galway, Irlanda).

Sóc formadora certificada en Comunicació No Violenta pel Centre de Comunicació No Violenta (CNVC) i coordinadora i formadora de Focusing acreditada per l'Associació Britànica de Focusing (BFA) i per l'Institut Internacional de Focusing (TIFI) amb seu a Nova York.

Sóc fundadora de **Sensed Ecology**, una formació viva i arrelada en la natura que integra el Focusing amb una ecologia del sentir, oferint un camí profund de pertinença. Formo part de l'Escola Zen de la Ment Ordinària, on mantinc una pràctica personal activa.

Actualment em trobo immersa en un procés de recerca i recopilació de diversos anys de trajectòria, amb l'objectiu de donar forma a un llibre que reculli aquesta experiència viva.

DATES: Dissabte 21 de març (de 9:30 a 13:15h i de 15:00 a 19:15h)
Diumenge 22 de març (de 9:15 a 13:15h)

PREU: 190€

INSCRIPCIÓ: <https://monestirsantbenetmontserrat.cat/producte/cnv/>

MÉS INFORMACIÓ: activitats@monestirsantbenetmontserrat.cat / 607 275 179 (WhatsApp)

ALLOTJAMENT A LA NOSTRA HOSTATGERIA: Cal que prèviament concreteu la reserva a aquest mateix correu. Preu PC dia en habitació compartida i dieta normal 60€. Habitació individual 69€ (si hi ha disponibilitat). Tarifes de 2025

OBSERVACIONS: Aquest curs és un monogràfic d'ampliació i no forma part del Pla de Formació del 2n Any "Trainer de Focusing". Tot i que tindran prioritat els alumnes que hagin cursat o estiguin cursant el 2n Any, és obert a tothom que hagi cursat com a mínim els Nivells I i II de Focusing.