

A LAREIRA  
SOCIAL  
ESPAZO DE AUTOCOIDADADO

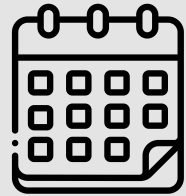
# Obradoiro Autocooidado 2023





# COMUNICACIÓN NON VIOLENTA E ATENCIÓN PLENA





28 xaneiro e 4 de febreiro de 2023



YOGA VIGO

Praza de Santa Rita, N°3, Baixo  
36204 Vigo



10.00-14.00h e de 15.00-19.00h



**Andrea Isasi.** Mentor coach en habilidades de comunicación e experta en mindfulness.



10



20 persoas

## O QUE VAS VER

- Observar sen avaliar, sen xulgar
- Identificar e expresar sentimentos, necesidades
- Asumir a responsabilidade dos meus sentimentos
- Peticións: como pedir sen esixir
- A recepción empática. O poder da empatía
- A expresión plena da ira
- Expresar agradecemento mediante a CNV
- Expresarnos en situacións difíciles
- Conseguir obxectivos comúns
- Conseguir que che entendan e entender ao outro/a
- Experimentar a auto escoita e o autocuidado
- Aprender vocabulario de necesidades
- Coñecemento do mapa emocional
- Aprender a dicir “non” / Recibir e escoitar un “non”
- Conectar co que vive a outra persoa mentres coidas as túas propios límites
- Atención á respiración, corpo, emocións, pensamentos