

UNA PROPOSTA DE

Las miradas compartidas

PROPOSTES FORMATIVES

WWW.LASMIRADASCOMPARTIDAS.COM

Benvolguda i benvolgut,
em presento. El meu nom és Ángeles G. Gordillo.

Tens al teu davant el dossier de propostes formatives que he desenvolupat a partir del meu projecte Les mirades compartides. Un projecte personal que busca aportar recursos per a la convivència a partir de les eines que he anat integrant al llarg de la meva trajectòria professional com a actriu, directora artística, coordinadora de projectes amb XaropClown (pallassos d'hospital), i com a facilitadora de tallers en Comunicació conscient (basada en la CNV).

Veuràs que aquest dossier es divideix en dos apartats:

- En el primer apartat, trobaràs totes les propostes formatives centrades en el desenvolupament d'habilitats de comunicació i gestió de conflictes que utilitzen les eines de la Comunicació conscient com a eix central.
- En el segon apartat, he concentrat les propostes formatives que utilitzen les eines del teatre i la Comunicació conscient, per al desenvolupament d'habilitats de comunicació i gestió de conflictes, en les quals es contemplin tant la comunicació verbal com la comunicació no verbal.

Espero que aquest dossier sigui del teu interès,
Atentament.

Ángeles G. Gordillo

PRIMER APARTAT

En aquest apartat trobaràs totes les propostes formatives centrades en el desenvolupament d'habilitats de comunicació i gestió de conflictes que utilitzen les eines de la Comunicació conscient com a eix central.

Metodologia

Formació que parteix de la metodologia desenvolupada per a la CNV (Comunicació NoViolenta de Marshall Rosenberg)

Al llarg de la formació, combinarem els inputs teòrics amb exercicis corporals i vivencials, en grup gran, petit o en parella. Utilitzant la nostra pròpia experiència per posar en pràctica els continguts i extreure'n la teoria i els aprenentatges.

Durant la formació es proposarà als participants:

- dur a terme un diari de camp
- fer parelles de pràctiques

1.

ELEMENTS I CLAUS PER UNA COMUNICACIÓ CONSCIENT

Objectius generals:

Entrar en contacte amb els elements i les claus que fomenten una comunicació basada en la comprensió mútua.

Objectius específics:

- Prendre consciència dels pilars sobre els quals construïm la nostra comunicació: presència, intenció i atenció. I aprendre a conrear-los
- Prendre consciència sobre on posem la nostra atenció quan ens comuniquem
- Conèixer i practicar amb els 4 components de la comunicació conscient

Continguts:

Els pilars d'una comunicació conscient:

- Entrenar la presència
- La intenció: el rumb de la conversa.

Els components d'una comunicació conscient:

- Afrontar el que importa
- Agilitat emocional.
- Aclarir el context.
- La valentia de parlar.

Núm. d'hores: 15 hores (6 sessions de 2,5 hores)

2.

QUE NO S'INTERROMPI LA CONNEXIÓ: HABILITATS D'ESCOLTA CENTRADES EN LA PERSONA.

Objectius generals:

Desenvolupar la disposició i la capacitat d'escoltar.

Objectius específics:

- distingir les diferents maneres d'escoltar
- entrenar qualitats d'escolta
- connectar amb la sinceritat de la intenció: la importància de la intenció a l'escolta
- disposar d'un espai per a entrenar les habilitats d'escolta
- reflexionar sobre els bloquejos de l'empatia i com fer per a recuperar la nostra capacitat empàtica

Continguts:

Aprendre a escoltar: Escolta empàtica.

Mantenir la connexió.

L'empatia:

- Arrels de l'empatia
- El bloqueig de l'empatia.
- Les 3 dimensions de l'empatia

Núm. d'hores: 20 hores (8 sessions de 2'5 hores)

3.

ATENCIÓ RELACIONAL I HÀBITS DE COMUNICACIÓ: ESTAR AMB MI MENTRE ESTIC AMB TU

Objectius generals:

Entrenar la presència en el diàleg per a fomentar l'atenció relacional.

Objectius específics:

- utilitzar tècniques que ancorin l'atenció en el transcurs del diàleg
- desenvolupar la capacitat d'atenció relacional
- aportar més presència quan decidim parlar i escoltar
- ampliar la nostra atenció partint del sentiment de la nostra pròpia fisicalitat per a incloure l'altra persona, la nostra connexió i l'espai que ens envolta
- la importància de la pausa en la capacitat de decidir
- prendre consciència sobre quins són els nostres hàbits de comunicació

Continguts:

Punts de decisió: Parlar o escoltar.

Hàbits de comunicació.

El poder del ritme: La Pausa.

- Fer pauses
- Modular el ritme.
- La reciprocitat: Quan puc tenir la meva atenció en mi i en tu.

Núm. d'hores: 15 hores(6 sessions de 2,5 hores)

4.

TRANSFORMAR EL CONFLICTE: AMPLIAR LA NOSTRA CAPACITAT PER A ABORDAR ELS CONFLICTES.

Objectius generals:

Ampliar la nostra capacitat de poder abordar els conflictes en les relacions.

Objectius específics:

- Diferenciar la comunicació basada en retrets, crítica i culpabilitat de la comunicació que potencia la connexió.
- Prendre consciència de la importància que té tenir claredat respecte a quina és la meva intenció en el diàleg.
- Conèixer les formes habituals de respondre al conflicte i explorar altres estils d'aproximació al conflicte.
- Aprendre a escoltar el que hi ha viu darrere de les accions o paraules. Tan pròpies com de l'altre.

Continguts:

La intenció com a motivació que encoratja les nostres paraules

L'entrenament inconscient: patrons subjacents a les nostres conductes

El cicle de les intencions: el punt de vista pot determinar la intenció

Quatre formes habituals de respondre al conflicte

Desprendre's de l'hàbit:

- partir de la curiositat i l'interès
- aprendre a escoltar el que hi ha viu darrere les accions o les paraules

Núm. d'hores: 20 hores (8sessions de 2,5 hores)

SEGON APARTAT

En aquest apartat he concentrat les propostes formatives que utilitzen les eines del teatre i la Comunicació conscient per a desenvolupar habilitats de comunicació i gestió de conflictes, on es contemplin tant la comunicació verbal com la comunicació no verbal.

Metodologia

En aquest bloc de propostes formatives utilitzaré les següents tècniques:

- Teatre imatge i Arco iris del deseo d'Augusto Boal
- L'ambient i el gest psicològic de Mijail Chejov
- exercicis de consciència corporal
- eines de la CNV (Comunicació NoViolenta), de Marshall Rosenberg

Les sessions es facilitaran a través de dinàmiques corporals, vivencials i la posada en comú en grup gran o grups petits.

Els conceptes teòrics s'introduiran a partir de la pràctica.

Es demanarà a les persones participants que durant la formació duguin a terme un diari de camp.

1.

COMUNICACIÓ NO VERBAL:

LA IMATGE COM A FONT DE SIGNIFICATS I COM A MITJÀ PER A LA CONSTRUCCIÓ DE NOVES REALITATS.

Objectiu general

Explorar les múltiples possibilitats del teatre imatge i el teatre gestual aplicat a la intervenció socioeducativa.

Objectius específics

- augmentar la presa de consciència sobre la capacitat comunicativa del nostre llenguatge no verbal
- facilitar la lectura d'estats emocionals i pensaments segons l'expressió corporal
- adquirir eines per a la composició d'imatges, per analitzar significats i per a construir noves realitats
- comprendre les utilitats d'aquestes habilitats en els diversos plans:
 - el subjectiu (autoconeixement)
 - l'interpersonal (construcció social de la realitat)
 - el grupal (relacions horitzontals)
 - el social i cultural (construcció crítica de sentits i valors)
- treballar la resolució no violenta de conflictes
- la imatge com a mitjà de crítica social positiva

Durada: 20 hores (8 sessions de 2,5 hores)

2.

JOC DRAMÀTIC I COMPREENSIÓ DEL CONFLICTE

Objectiu general

Explorar les possibilitats que ofereix el joc dramàtic per a la comprensió i resolució de conflictes.

Objectius específics

- reflexionar sobre quina és la nostra percepció del conflicte en els diferents plans. Personal, grupal i social
- adquirir eines per a la comprensió del conflicte a partir del joc dramàtic
- facilitar la lectura de pensaments i emocions a partir de l'expressió corporal i verbal
- comprendre les diferències entre detonant, context i valor, i el paper que juga cadascuna d'elles en el desenvolupament d'un conflicte
- diferenciar els components que es manifesten en la nostra expressió
- desenvolupar l'escolta del discurs no expressat i els valors que oculta
- treballar la resolució no violenta de conflictes

Durada: 20 hores (8 sessions de 2,5 hores)

3.

DESENVOLUPAR L'AGILITAT EMOCIONAL

Objectiu general

Comprendre la funció que compleixen les emocions en la nostra resposta biològica i desenvolupar la nostra capacitat per a sostenir-les.

Objectius específics

- ampliar el nostre vocabulari emocional
- establir la relació entre sentiments, emocions i sensacions corporals
- identificar la manifestació de les emocions en el cos
- donar espai al discurs que hi ha ocult darrere de l'emoció: pensaments, creences, judicis...
- detectar respostes defensives del nostre organisme enfront dels estímuls
- desenvolupar capacitats que sostinguin a nivell emocional
- connectar amb la diferència entre l'expressió social de l'emoció i l'emoció sentida
- establir la relació entre les emocions com a senyals manifestes dels nostres valors

Durada: 15 hores (6 sessions de 2,5 hores)

PERSONA DOCENT

Ángeles G. Gordillo

Nascuda el 1973 a Sevilla, resideixo actualment al Baix Empordà (Girona). Formadora de **Comunicació NoViolenta-CNV**, reconeguda per la ACNV (Espanya), i en procés de certificació internacional pel CNVC (Center of NonViolent Communication).

Directora artística de la **Xarxa Gironina de CafèTeatre**.

Sòcia fundadora de la productora de projectes teatrals **Operacions Espacials**.

Entre el 2010 i el 2020 he estat coordinadora i directora artística de **Xaropclown-Pallassos d'Hospital**. Desenvolupant projectes de pallassos hospitalaris tant a pediatria com amb gent gran.

20 anys d'experiència com a pallassa hospitalària.

Tinc àmplia experiència en el sector teatral, al que em dedico professionalment des de l'any 1996, com a intèrpret i com a docent.

He realitzat estudis en **CC.PP. i Sociologia** a la Universitat de Granada, entre els anys 1992 i 1995.

UNA PROPOSTA DE

Las miradas compartidas

WWW.LASMIRADASCOMPARTIDAS.COM



628 879 023



angelesggordillo@gmail.com