

MEDIATE YOUR LIFE

Formación avanzada en mediación de los conflictos
basada en la Comunicación NoViolenta

2ª Edición - 2024

Barcelona

DOSSIER INFORMATIVO



CONVIERTE EL CONFLICTO EN
UNA OPORTUNIDAD DE DIÁLOGO



MEDIATE YOUR LIFE

Crea la vida que quieres con la Comunicación NoViolenta

Formación avanzada en mediación de los conflictos basada en la Comunicación NoViolenta

Acreditada como formación continua en mediación por el Departament de Justícia de la Generalitat de Catalunya



2ª Edición — 2024 Presencial en Barcelona

Detalles de la formación

2 encuentros presenciales:

20 — 24 de marzo de 2024

24 — 27 de octubre de 2024

3 encuentros online:

9 de mayo de 2024

11 de julio de 2024

19 de septiembre de 2024

80 horas lectivas (71 presenciales + 9 online)

50 horas de prácticas entre encuentros

Max 30 participantes. Se asignarán las plazas según el orden de pago de la Reserva de plaza

Formación válida para el proceso de certificación en Comunicación NoViolenta por el CNVC (www.cnvc.org)

Lugar: Inout Hostel (Barcelona) - <https://www.inouthostel.com/es>

Precio: €1500

“En la adversidad, no estamos a la altura de nuestras expectativas. Caemos al nivel de nuestro entrenamiento”

Archilochus, soldado y poeta griego, 650 a.C.



MEDIATE YOUR LIFE

Bienvenidos/as a la 2ª Edición en España del programa formativo
“Mediate Your Life”

Mediar las Relaciones con la Comunicación NoViolenta

- Mejora tus habilidades de comunicación
- Transforma el conflicto en tu familia o en tu trabajo en una oportunidad de diálogo
- Cultiva la paz y el equilibrio dentro de ti, momento a momento, independientemente del tipo de desafío
- Construye relaciones basadas en la seguridad, la confianza y el respeto
- Amplía tu currículum profesional con habilidades de relación avanzadas

Contenido

Mediar las Relaciones con la Comunicación NoViolenta	3
Descripción del programa	3
Transformar el conflicto con las habilidades de la CNV	3
Participando en el programa, se te acompañará a:	4
Desarrollo del programa	4
MÓDULO DE APERTURA: 5 días de inmersión en Mediación NoViolenta: del conflicto a la conexión	4
SESIONES ONLINE: 3 sesiones para fortalecer los músculos de la CNV en conflictos con alta intensidad emocional	4
MÓDULO DE CIERRE: 4 días para mediar los desafíos de la vida: el conflicto interior y el exterior	4
Formato	5
Requisitos	5
Fechas, horario y lugar	5
Modalidades de pago	6
Política de inscripción y de cancelación	6
Proceso de inscripción	7
Idioma de la formación	7
La formadora	7
¿Cómo participar?	8
Contactos	9

MEDIATE YOUR LIFE

Descripción del programa

Este programa es un recorrido formativo fundado por **Ike Lasater** y **John Kinyon** bajo el nombre “Mediate Your Life”; ambos estudiantes de Marshall Rosenberg (el fundador de la Comunicación NoViolenta) al observarle operar en contextos de tensión y conflicto han mapeado y afinado habilidades para la mediación de conflictos con la Comunicación NoViolenta (en adelante “CNV”).

Más información en la web: <https://www.mediateyourlife.com>.

El programa consta de **2 módulos presenciales** y **3 online**. Cada módulo crea las bases teóricas y prácticas para poder afrontar el siguiente módulo, profundizando el aprendizaje y acompañando, paso a paso, la integración de las habilidades. **Apuntándote al curso, te apuntas a todos los módulos.**

En el primer módulo se promoverá la cohesión del grupo, se establecerá la estructura del curso y se sentarán las bases para el aprendizaje de las habilidades básicas de mediación. A partir de estas competencias básicas, en cada uno de los siguientes módulos online y en el último módulo presencial se integrarán otros mapas de competencias necesarios para navegar y acompañar el conflicto en el contexto de la mediación.

Entre un módulo y otro se harán unas prácticas para consolidar las habilidades aprendidas trabajando en pequeños grupos de práctica. Las prácticas serán en díadas (duración 1h) y en triadas (duración 1h30), o bien presenciales o bien online. **El cumplimiento de las prácticas es requisito para la obtención del certificado de completamiento de la formación. El total de las horas de prácticas, entre díadas y triadas, es de 50h.**

Mediante el aprendizaje y uso de la CNV, con el programa “Mediate Your Life” te entrenarás a mantener un mayor equilibrio a la hora de enfrentarte a situaciones y conversaciones difíciles, expresando aquello que piensas y sientes con autenticidad y en el respeto de aquello que piensan y sienten las demás personas. Eso favorece el desarrollo de un clima de confianza y comprensión mutua.

Las habilidades que entrenarás en las prácticas te permitirán afrontar cualquier situación de tensión y conflicto, tanto a nivel personal como profesional.

El programa ofrece un conjunto de habilidades de CNV y "mapas" para poder mediar y navegar cualquier aspecto de conflicto o desafío en tu vida, tanto a nivel interno (intrapersonal) como externo (interpersonal).

En los encuentros exploraremos como:

- Enfrentaros a nuestro enfado y el de la otra persona
- Enfrentaros al conflicto
- Enfrentaros a conversaciones difíciles
- Enfrentaros a comunicación de noticias desagradables, con una mirada hacia el cuidado de la otra persona
- Enfrentaros a la mediación de conflictos (intrapersonales, interpersonales y grupales)
- Apoyar a las dinámicas de grupos y la diversidad

Para facilitar el aprendizaje, las partes teóricas se alternan con las prácticas.

Transformar el conflicto con las habilidades de la CNV

Este programa te acompaña a profundizar en la **aplicación de habilidades avanzadas de CNV, para su empleo en situaciones de alta tensión emotiva y de conflicto, tanto en la esfera privada como profesional.**

Abordaremos el conflicto en diferentes dimensiones:

- Nuestros **conflictos internos**: desarrollaremos las habilidades para encontrar claridad y alineación en la dimensión intrapersonal del conflicto
- **Conflictos interpersonales**: desarrollaremos habilidades para atravesar los conflictos que tenemos con las demás personas, con una mirada orientada a cuidar las necesidades de todas las personas involucradas
- **Conflictos entre personas**: ampliar la sensación de seguridad y las competencias para intervenir en los conflictos



MEDIATE YOUR LIFE

Participando en el programa, se te acompañará a:

- Aumentar tu capacidad de definir y comunicar lo que sientes y lo que quieres
- Formular peticiones claras
- Expresar enfado de forma constructiva
- Aumentar tu sensación de seguridad ante el enfado de los demás
- Aumentar la sensación de seguridad en el manejo de los conflictos
- Aumentar tu capacidad para hacer frente a conversaciones difíciles
- Saber qué factores facilitan la comunicación
- Saber qué factores frustran la comunicación
- Aumentar tus habilidades para crear cooperación con las demás personas y contigo mismo/a.

Desarrollo del programa

MÓDULO DE APERTURA: 5 días de inmersión en Mediación NoViolenta: del conflicto a la conexión

- El microclima del conflicto: principios y habilidades de la CNV
- El modelo de mediación de 5 pasos y la línea de tiempo de mediación CNV
- Formación en las 9 Habilidades de CNV en la Mediación NoViolenta de los conflictos
- Prepararse - y preparar a los demás - para enfrentar conversaciones difíciles
- Tiempos y formas de intervención en el conflicto (tiempos de silencio, tiempos de empatía, creación de peticiones que favorezcan la conexión, intervenciones de emergencia de empatía)
- Fomentar la escucha y el entendimiento mutuos (saber interrumpir fortaleciendo el vínculo y la confianza, rastreando significados y reorientando el proceso, convergiendo hacia acuerdos sostenibles y duraderos)
- Acompañar lo que se manifiesta y la escalada emocional desde la confianza del proceso de CNV
- Construir el diálogo utilizando la energía del enfado, la nuestra y la de los demás
- Comunicar noticias desagradables nutriendo la conexión y la confianza.
- Integrar la energía del "no": saber expresarlo, saber recibirlo
- Círculos de retroalimentación (feedback) y cosecha (debriefing) de la mediación: el modelo basado en necesidades; desarrollar una conciencia basada en las necesidades al evaluar el propio viaje de aprendizaje y el de los demás

SESIONES ONLINE: 3 sesiones para fortalecer los músculos de la CNV en conflictos con alta intensidad emocional

- Entrenar la calidad de la presencia cuando aumenta el estrés emocional
- Cuando hay una herida abierta: sanar, reconciliar, regenerar
- Reparar las acciones para reparar las relaciones
- Hacemos el punto en el camino de aprendizaje: tiempo para la discusión y el intercambio entre los/las participantes y la formadora
- Espacio de preguntas y respuestas

MÓDULO DE CIERRE: 4 días para mediar los desafíos de la vida: el conflicto interior y el exterior

- Integrar la CNV de forma más espontánea en la vida, para transformar situaciones de conflicto en cualquier contexto relacional, formal e informal (con la pareja y otros familiares, en el aula con los alumnos, en un grupo de trabajo, con los propios clientes o como profesionales del conflicto)
- Mediar el conflictos en dinámicas de grupo y diversidad
- Mediar el conflicto dentro de uno mismo: lidiar con el miedo y la incertidumbre en situaciones de crisis personal y dudas sobre las opciones de vida
- Crear Sistemas de Apoyo y Redes de Colaboración



MEDIATE YOUR LIFE

Formato:

Se trata de un programa de inmersión y de larga duración que somos conscientes que requiere un compromiso y un esfuerzo por parte de cada persona que elije participar. Por este motivo, queremos hacer sostenible la distribución del contenido para que la participación sea compatible con otros compromisos que cada persona pueda tener. Es por ello que el programa se realizará en parte en presencia y en parte online. También es un programa continuado en el tiempo, con prácticas entre encuentro y encuentro, para favorecer la integración de los valores y práctica de la CNV y de las habilidades de mediación.

Requisitos de acceso

Para participar en este curso es necesario haber realizado al menos un curso de introducción a la CNV y en todo caso haber acumulado un mínimo de **8 horas de formación en CNV**.

Fechas, horario y lugar

Fechas:

2 encuentros presenciales:

20 – 24 de marzo de 2024

24 – 27 de octubre de 2024

3 encuentros online:

9 de mayo de 2024

4 de julio de 2024

19 de septiembre de 2024

Horario:

Primer módulo presencial:

Miércoles 20/03: 12-14 y de 15h-20h

Jueves 21/03: 9h-14h y de 16h-20h

Viernes 22/03: 9h-14h y de 16h-20h

Sábado 23/03: 9h-14h y de 16h-20h

Domingo 24/03: 9h-13h y de 14h a 16h

Módulos online: 18,30h-21,30h (a través de Zoom)

Segundo módulo presencial:

Jueves 24/10: 12-14 y de 15h-20h

Viernes 25/10: 9h-14h y de 16h-20h

Sábado 26/10: 9h-14h y de 16h-20h

Domingo 27/10: 9h-13h y de 14h a 16h

Lugar:

InOutHostel

c/Major del Rectorat, 2

08017 Barcelona

<https://www.inouthostel.com/es>

+34 932 800 985

El lugar donde se realiza la formación ofrece posibilidad de alojamiento con modalidades de alojamiento de habitación individual, doble o triple, con baño individual, y en pensión completa. Las personas interesadas pueden solicitar información al respecto y reservando, escribiendo a: info@inouthostel.com



MEDIATE YOUR LIFE

Precio:

El precio es de: **1500€**

Incluye:

- Los 300€ de la reserva de plaza
- Formación para los 3 módulos
- Manual
- Pausas café
- Certificados de asistencia para cada encuentro presencial y de final de curso

No incluye:

- Comidas
- Alojamiento
- Materiales necesarios para tomar notas

Hay posibilidad de comer en el restaurante del hostel durante los días de la formación. A la fecha de preparación de este dossier, el precio de la comida es de 19€ y puede estar sujeto a cambios. En este sentido, hay que considerar el precio como indicativo. Antes de cada encuentro presencial, os enviaremos un formulario para preguntaros si querréis comer y eventuales intolerancias.

Modalidades de pago:

Modalidad 1 - Pago único - 10% de descuento

- Si reservas tu plaza antes del 31/12/2023:
 - Total a pagar: 1350€
 - 300€ (reserva de plaza, a pagar tras rellenar el formulario de inscripción)
 - 1050€ (a pagar antes del 31/01/2024)
- Si reservas tu plaza a partir del 01/01/2024:
 - Total a pagar: 1350€ (a pagar tras rellenar el formulario de inscripción. Incluye la Reserva de plaza)

Modalidad 2 - Pago fraccionado

- Si reservas tu plaza antes del 31/12/2023:
 - Total a pagar: 1500€
 - 300€ (reserva de plaza, a pagar tras rellenar el formulario de inscripción)
 - 400€ (1ª cuota, a pagar hasta el 31/01/2024 incluido)
 - 400€ (2ª cuota, a pagar hasta el 28/02/2024 incluido)
 - 400€ (3ª cuota, a pagar en efectivo el primer día del primer encuentro presencial)
- Si te apuntas a partir del 01/01/2024
 - Total a pagar: 1500€
 - 300€ (reserva de plaza, a pagar tras rellenar el formulario de inscripción)
 - El pago será fraccionado en función de los meses que faltan al comienzo de la formación (3 pagos si te inscribes en enero y 2 pagos si te inscribes en febrero)

Política de inscripción y de cancelación

- El pago de la Reserva de plaza para garantizar tu prioridad de llegada tiene varias funciones:
 - es necesario para garantizar la prioridad de llegada;
 - es necesario para formalizar tu inscripción;
 - es una invitación a visibilizar el compromiso que tomas hacia ti al decidir apostar recursos y energía para participar en esta formación; y
 - finalmente, nos permite saber con claridad si hay un mínimo de participantes para hacer la formación.



MEDIATE YOUR LIFE

- Las plazas son limitadas y las inscripciones se realizan por riguroso orden de ingreso de la Reserva de plaza (y no de recepción del formulario).
- Con independencia de lo anterior, la participación al programa será posible exclusivamente bajo el pago de la totalidad del precio del programa según las condiciones indicadas arriba, por cada modalidad de pago.
- Tras alcanzar el cupo máximo de personas inscritas se abrirá una lista de espera.
- La inscripción al curso supone la plena aceptación de las condiciones de pago y el compromiso de abonar íntegramente todas las cuotas correspondientes antes del comienzo de la formación, con independencia de la asistencia o no a uno o más módulos.
- El importe de los pagos hechos no es canjeable por otros cursos (presenciales u online) organizados por Davide Nuzzolo o Ángeles Gordillo.

Política de cancelación:

- Garantía de cancelación:
 - Tras el pago de la Reserva de plaza, que formaliza tu inscripción al curso, tienes 15 días para cancelar tu inscripción, durante los cuales se te devolverá la totalidad de lo que has pagado.
 - La cuota de la Reserva de plaza y de la totalidad del importe pagado se devolverán también en caso de cancelación de la formación por parte de la organización.
- Cancelaciones efectuadas pasados los 15 días de la inscripción:
 - La cancelación de la inscripción no da derecho a la devolución de la Reserva de plaza si esta se efectúa 15 días después de la inscripción.
 - Se te devolverá el 50 % del total del importe ingresado si notificas tu cancelación entre 1 mes y 15 días antes del inicio de la formación.
 - No haremos devoluciones del importe ya abonado de cancelaciones notificadas con menos de 15 días de antelación, con la excepción detallada en el siguiente punto.
 - Si no puedes asistir a la formación debido a las restricciones de movilidad que eventualmente puedan imponerse con motivo del coronavirus o por motivos de salud debidamente acreditados u otras causas mayores cuando falten menos de quince días para el inicio de la formación, te devolveremos el importe que ya hayas abonado, descontando tu Reserva de plaza.
 - En caso de cancelación, avísanos lo antes posible por escrito con un mensaje de correo electrónico a mediateyourlife.espana@gmail.com.

Proceso de inscripción

- Para inscribirte a esta formación, te pedimos que primero rellenes este **formulario** y respondas a unas preguntas sobre tu experiencia con la CNV y tu motivación para hacer el curso, juntamente con otros aspectos más logísticos.
- Cuando hayamos recibido y leído tus respuestas, te responderemos y te facilitaremos las indicaciones y los datos para abonar el pago de la Reserva de plaza, para formalizar tu inscripción. Con este pago, tu plaza en la formación estará confirmada (aunque la participación al curso está sujeta al pago de la totalidad de la cuota en los plazos indicados arriba).
- En el mismo email recibirás también las indicaciones y los datos para abonar el pago de la cuota única o de las 2 cuotas (en el caso de pago en cuotas).

Idioma de la formación

La formación será en italiano con traducción simultánea al español.

La formadora:



Giovanna Castoldi: formadora certificada en Comunicación NoViolenta por el Centro Internacional para la Comunicación No Violenta (www.cnvc.org).

Estoy involucrada en la difusión en Italia y en el extranjero de habilidades de relación empática de la CNV, con especialización en habilidades de comunicación en contextos de tensión y conflicto.



MEDIATE YOUR LIFE

Acompaño a personas, parejas y familias, profesionales y organizaciones corporativas (Decathlon, Engie, Unicredit Banca, Kiabi) y escuelas (ANP - Asociación Nacional de Directivos Escolares Superiores) en el aprendizaje de nuevas habilidades de relación y comunicación y en el desarrollo de la inteligencia empática y la asertividad.

“De la Comunicación NoViolenta me atrae incansablemente el poder de la visión. En una sociedad donde el conflicto es muchas veces visto como algo a evitar, negar o suprimir, una perspectiva nueva, y a la vez muy antigua, modifica profundamente las coordenadas con las que concebimos este desafío interpersonal, social y comunitario. Este programa muestra una visión y con ella inspira la acción y el coraje para cambiar lo que se necesita cambiar.”

¿Cómo participar?

Para formalizar tu inscripción rellena el siguiente formulario y te contactaremos en breve:

FORMULARIO DE INSCRIPCIÓN

Las plazas disponibles son un máximo de 30 y se asignarán según el orden de pago de la Reserva de plaza

Contactos:

Teléfonos: Ángeles +34 628 879 023 / Davide +34 666 163 273

Mail: mediateyourlife.espana@gmail.com

Información:

- <https://davidenuzzolo.com/myl/>
- <https://lasmiradascompartidas.com/mediate-your-life/>

Esta formación está acreditada como formación continua en mediación por parte del Departament de Justícia de la Generalitat de Catalunya



MEDIATE YOUR LIFE

**Formación avanzada en mediación de los conflictos basada en la
Comunicación NoViolenta**

**Acreditada como formación continua en mediación por parte del Departament de Justícia de
la Generalitat de Catalunya**

2ª Edición - Barcelona - 2024

