



## FOCUSING Y COMUNICACIÓN NO VIOLENTA: ESCUCHANDO NUESTRAS VOCES INTERNAS

Prof. ANA SANTIAGO URKIJO [Curs EN CASTELLÀ]



*Es una aplicación de Focusing y CNV a nuestro diálogo interno. Una herramienta para trabajar con el crítico interno y otras voces. Un modo dinámico de enfocar y de acompañar usando varios canales de percepción (visual, auditivo, kinestésico). En esta dinámica consideramos al "crítico" como una parte más de nuestro interior que necesita ser escuchada con empatía y compasión, junto a tesis como: escuchar nos transforma, y todas nuestras voces tienen algo que decir(nos). Este trabajo será facilitado desde la seguridad y la protección que nos da el marco de focusing, con las actitudes de escucha empática, de aceptar lo que venga, de escuchar algo que tal vez sea*

*incómodo, algo difícil y siempre en un espacio seguro.*

### **CURS VÀLID PER A LA FORMACIÓ OFICIAL DE FOCUSING.**

- CONTINGUT:** Trobant les nostres veus. Transformant les nostres veus crítiques. De crític a cuidador / cuidadora.
- INTENCIONS:** Buscar i reforçar les nostres veus més amables. Acollir, entendre i posar límits a les nostres veus més dures. Experimentar la vivència que soc més que les meves veus crítiques. Desenvolupar l'autocura. Transformar les veus crítiques en veus cuidadores. Acompanyar des de l'empatia.
- REQUISITS:** Haver fet, com a mínim, un curs de Focusing. No són necessaris coneixements previs en el camp de la comunicació no violenta.
- IMPARTIRÀ EL CURS:** Ana SANTIAGO URKIJO / Matemàtica. Professora de Secundària. Trainer certificada pel *The International Focusing Institute* i Diplomada pel *Instituto Español de Focusing*.
- DATES:** De **Divendres 04/V** (18:00h) a **Diumenge 06/V** (13:00h)
- PREU:** Curs:.....160€  
Hostatgeria: .....69€ [de Divendres a sopar fins Diumenge a esmorzar]
- NOTA IMPORTANT:** La inscripció al curs implica la reserva de la hostatgeria (habitacions compartides). En cas contrari, consulteu-ho. Si voleu quedar-vos a dinar el diumenge o allargar la vostra estada a l'hostatgeria del Monestir, feu la vostra reserva escrivint directament a: [hostatgeria@monestirsantbenetmontserrat.com](mailto:hostatgeria@monestirsantbenetmontserrat.com)