

PREVENCIÓ DE LA VIOLÈNCIA

Anna Rosique i Carme Reus

Resum del taller

Descobrim la força i el poder de la no violència mitjançant la bona expressió emocional i les tècniques de comunicació efectiva.

No siguem esclaus de les nostres emocions, aprenem a expressar-les assumint la responsabilitat sobre els nostres sentiments. Treballarem de forma lúdica i pràctica els següents temes:

L'expressió de les emocions:

- activitat pràctica de gestió de la ira
- exercici d'identificació i regulació de la por
- la respiració com a eina de regulació, activitats pràctiques.

Els avantatges de la comunicació empàtica i eficaç

La comunicació no violenta:

- exercici pràctic d'empatia i comunicació

Bibliografia:

Marshall B. Rosenberg. *Comunicación no violenta*. Ed. URANO Barcelona 2000

Lucrecia Pérsico. *Inteligencia Emocional. Técnicas de aprendizaje*. Ed. LIBSA Madrid 2003

Robert Epstein. *El gran libro de los juegos para aliviar el estrés: un enfoque divertido e innovador de las técnicas de relajación*. Ed. ONIRO. Barcelona 2001