

SEXTA EDICIÓN ¡CON NOVEDADES!

PROGRAMA ANUAL DE CONVIVENCIA DE COMUNICACIÓN NOVIOLENTA

CURSO 2018-2019

Con mucha ilusión, presentamos la sexta edición (ampliada) de nuestro **Programa Anual de Convivencia de Comunicación NoViolenta**. Ahora llevamos el Programa Anual un equipo de tres: Amalasisi **Murcia**, **Helen Adamson**, y **Constanza Echevarría**. Después de un año de baja por enfermedad, Helen vuelve a ejercer de formadora, y Constanza, quien le ha sustituido durante su baja, continúa en el proyecto.

Las tres somos formadoras certificadas con el *Center for Nonviolent Communication*.

CONTENIDOS DE ESTE DOCUMENTO

INFORMACIÓN GENERAL	2
OBJETIVOS.....	3
METODOLOGÍA	4
¿CÓMO SON LOS ENCUENTROS?	5
¿QUÉ HACE FALTA PARA PARTICIPAR?	7
EL LUGAR: CAN FERRERONS.....	10
COMIDA	10
TRANSPORTE.....	10
CONTRIBUCIONES Y APORTACIONES.....	11
PROCESO DE SOLICITUD E INSCRIPCIÓN.....	13
¿QUIÉNES SOMOS?	13
MÁS INFORMACIÓN.....	14

INFORMACIÓN GENERAL

El Programa Anual de Convivencia de *Comunicación NoViolenta* está ideado para personas que hayan tenido un contacto previo con la *CNV* y que deseen profundizar en su práctica.

Ofrecemos 3 formaciones diferentes que se pueden recorrer de modo consecutivo:

- **Programa Anual Básico (PAB).** *Novedad: Este curso habrá dos grupos del PAB, con 18 plazas disponibles en cada uno.* Formadoras de los dos grupos: **Amalasiiri** y Constanza*.
- **Programa Anual de Continuación (PAC).** Formadoras: **Helen** y Amalasiiri*.
- **Programa Anual de Profundización (PADeep).** *iPrimicia!* Formadoras: **Constanza** y Helen*.

* Cada grupo tendrá la oportunidad de trabajar con las tres, ya que tenemos pensado que en algún fin de semana durante el curso, la tercera formadora sustituya a alguna de las dos formadoras "oficiales" del grupo.

Además, para personas que hayan acabado las tres formaciones (o equivalente) y compartan o quieran compartir la *CNV* con otras personas, tenemos el **Programa Anual de Facilitación de cursos basados en la CNV (PAF)**; desde ahora lo ofrecemos cada dos años en vez de cada año. *La próxima convocatoria será para el curso 2019-2020.*

Los contenidos y las actividades de las formaciones están articulados alrededor de varios encuentros residenciales de fin de semana en una masía en el bosque a 46 km de Barcelona: seis encuentros programados para el PAB y seis para el PAC (cinco fines de semana a lo largo del curso escolar y una estancia más larga en julio), y cinco encuentros para el PADeep (todos en fin de semana entre noviembre y junio).

Testimonio: *Hoy os escribo para expresar lo inspirada que me siento, como facilitadora, al observar año tras año, vuestra forma de facilitar. Al principio me quedé muy sorprendida, no se parecía en nada a lo que yo estaba acostumbrada, sin embargo pronto me encariñé con esa manera de hacerlo tan en consonancia con mis valores de respeto profundo y consideración a las necesidades de las personas participantes y acogiendo lo que "hay vivo" en el grupo en cada momento. Quisiera compartiros que me he hecho tanto a esa forma de facilitar que ya me parecía "lo normal", hasta que me he encontrado de nuevo con otras formas de facilitación (de temas relacionados con el crecimiento personal y las emociones) que han hecho aún más evidente, para mí, cuánto valoro el cariño y la consciencia que hay detrás de vuestra forma de hacerlo (de las tres) y lo satisfecha que están mis necesidades de cuidado e inspiración al veros y escucharos.*
-Thaïs P.

OBJETIVOS

Como formadoras, más que enseñar algo u ofrecer un producto que la gente adquiere y se lleva a casa, con este programa pretendemos crear las condiciones para que cada miembro del grupo, incluidas nosotras, podamos:

- Ir entendiendo e integrando la actitud de la *CNV*.
- Profundizar en nuestra capacidad de empatizar hacia otras personas y hacia nosotros/as mismos/as.
- Ensanchar nuestra capacidad de responsabilizarnos de nuestros sentimientos, necesidades y acciones, y de ir soltando la tendencia de hacernos responsables de los sentimientos y necesidades de otras personas (sin dejar de tenerlas en cuenta o de buscar maneras de contribuir a su bienestar).
- Vivir la *CNV* en las interacciones del grupo, tomando el riesgo de abrirnos y expresarnos honestamente, y ejercitando prácticas y habilidades diversas como por ejemplo:
 - Tomar decisiones en grupo, teniendo en cuenta las necesidades de todas las personas involucradas.
 - Dar y recibir de corazón, como por ejemplo: feedback, empatía, ayuda con quitar y poner la mesa, dinero por la facilitación, etc.

Pensamos que el formato de estancias residenciales periódicas en plena naturaleza es ideal para crear estas condiciones. Hemos visto que la continuidad propicia que se construya un ambiente de confianza y de conexión profunda entre participantes.

A su vez, la confianza y la conexión facilitan que las personas puedan aprovechar la formación plenamente, abriéndose y expresándose en el grupo, y atreviéndose a compartir, explorar y sanar temas difíciles con el apoyo de las otras personas.

PROGRAMA ANUAL DE CONVIVENCIA DE COMUNICACIÓN NOVIOLENTA:

BÁSICO (PAB), CONTINUACIÓN (PAC) & PROFUNDIZACIÓN (PADeep) 2018-2019

Por estas razones no ofrecemos la posibilidad de participar en sesiones sueltas, sino que pedimos que todo el mundo haga lo posible por asistir a todos los encuentros del curso. También les alentamos a hacer el programa completo de tres años: PAB, PAC y PADeep.

Atención personas potencialmente interesadas en certificarse como formadoras/es de CNV: Al ser nosotras tres formadoras certificadas por el *Center for Nonviolent Communication*, la participación en las formaciones del Programa Anual cuenta para el proceso de certificación. Cada fin de semana cuenta como dos días de formación, y cada encuentro más largo de julio, como cuatro días.

(Si tienes interés en informarte sobre la certificación, encontrarás información en castellano [aquí](#).)

Testimonio: *Lo bonito ha sido cómo el formato de la formación que nos han impartido Helen y Amalasi no solo nos ha apoyado en nuestro crecimiento personal, sino también en nuestro crecimiento como grupo, de forma tal que a partir de un momento dado, el grupo ha pasado a ser tan importante como la formación, pues para poner en juego determinados temores, vivencias etc. es muy importante saberse arropado por el entorno. Por lo tanto...gracias a Helen, Amalasi y todo mi grupo de CNV. Habéis marcado un antes y un después en mi vida.*
-Victoria G.

METODOLOGÍA

El Programa Anual de Convivencia de *CNV* se basa en prácticas vivenciales a base de juegos, ejercicios, exploraciones en voz alta, juegos de rol, actividades basadas en el cuerpo, y puestas en común. En nuestra experiencia, la *CNV* se integra usándola más que estudiándola, y luego reflexionando sobre la experiencia.

En esa misma línea, y como decimos arriba, aprovechamos algunas de las interacciones reales del grupo para poner en práctica y vivir la *CNV*. Tal y como lo vemos nosotras, participar en estas situaciones y observar nuestras reacciones a lo que está pasando puede ser una oportunidad de aprendizaje muy rico e incluso transformador.

Asignamos parejas para poder hacer intercambios de empatía durante horas de descanso en los encuentros. Para ayudar a que el aprendizaje y la conexión

PROGRAMA ANUAL DE CONVIVENCIA DE COMUNICACIÓN NOVIOLENTA:
BÁSICO (PAB), CONTINUACIÓN (PAC) & PROFUNDIZACIÓN (PADeep) 2018-2019

puedan extenderse más allá de los fines de semana puntuales, alentamos a las parejas de empatía a seguir con el intercambio entre encuentro y encuentro.

Para participantes en el PAB y el PAC, sugerimos lecturas y ejercicios que se pueden hacer antes de un encuentro, para introducirse en el tema de ese encuentro, y/o después del encuentro, para consolidar los aprendizajes.

Participar en el Programa Anual de Convivencia de CNV requiere cierto coraje y disposición para indagar en nuestro interior y mostrarnos de manera vulnerable y auténtica. En ocasiones podemos experimentar incomodidad, y eso forma parte del aprendizaje.

En nuestra experiencia, atrevernos a convivir con la incomodidad de expresarnos con autenticidad y vulnerabilidad nos trae otros regalos más allá del aprendizaje, como por ejemplo una fuerte sensación de comunidad en el grupo, e incluso una conexión profunda con la vida y con el gozo de vivir.

Testimonio: *Estamos trabajando temas muy profundos, y no todo lo que sale es agradable de entrada. Sin embargo tengo una enorme confianza de que se puede decir y sanar lo que surja. Aprecio la enorme valentía por parte de los participantes y sobre todo, de Helen y Amalasi, de mostrarse tal como son, mostrar lo que llamamos habitualmente debilidades, sus dolores, alegrías, en fin, lo que realmente está en este momento. Me da mucha esperanza, podemos ser seres humanos y a la vez enseñar, contribuir a que podamos conectar con este campo más allá del bien y el mal, donde la fuerza de la empatía se lleva juicios, etiquetas y otros pensamientos que nos separan.*
-Niels J.

¿CÓMO SON LOS ENCUENTROS?

Idioma: Castellano

Duración: Los encuentros de fin de semana siempre empiezan en viernes y acaban en domingo. Los encuentros de 4 días en julio del PAB y del PAC van o bien de viernes a martes o de miércoles a domingo, según el grupo.

Llegada: Se puede llegar a partir de las 19h, y nos encontramos todos/as a la hora de la cena, sobre las 20:30h. Después de cenar proponemos algunas actividades para ayudarnos a aterrizar y conectar.

PROGRAMA ANUAL DE CONVIVENCIA DE COMUNICACIÓN NOVIOLENTA:
BÁSICO (PAB), CONTINUACIÓN (PAC) & PROFUNDIZACIÓN (PADeep) 2018-2019

Ritmo y horarios: Los horarios aproximados de las sesiones de trabajo serán de 10:30 a 14:00 y de 17:00 a 20:00 en los días completos, y de 10:30 a 14:30 el último día de cada encuentro. Hacemos un descanso por la mañana y otro por la tarde de unos 20 minutos cada uno.

Los horarios están diseñados para tener algún que otro hueco para poder descansar, pasear por el bosque, disfrutar de la naturaleza, o hacer intercambios de empatía en parejas. Estamos convencidas de que estas actividades y el ritmo más pausado que el que solemos tener en nuestras vidas diarias pueden ayudarnos a integrar lo que vamos trabajando en las sesiones y a estar más presentes y conectados/as con nosotros/as mismos/as. Con el mismo fin, dedicaremos unas horas al silencio los domingos por la mañana hasta empezar la primera sesión del día a las 10:30.

Despedida: El último día de cada encuentro, nos despediremos después de comer, sobre las 16:30, cuando hayamos recogido la casa.

¿QUÉ HACE FALTA PARA PARTICIPAR?

Hay 18 plazas disponibles para cada grupo. Recuerda que este año habrá dos grupos del PAB.

Programa Anual Básico (PAB): Está diseñado para personas que hayan asistido previamente a algún taller, curso o grupo de práctica de *CNV*. La formación servirá para personas en diferentes puntos del camino, tanto para quienes tengan poca experiencia previa como para quienes ya hayan asistido a unos cuantos cursos.

Programa Anual de Continuación (PAC): Está diseñado para personas que lleven más de un año practicando la *CNV*, que hayan asistido previamente a algún taller residencial, preferiblemente el PAB, y que deseen seguir profundizando en la *CNV*. Daremos prioridad de acceso a personas que ya hayan hecho el PAB.

Programa Anual de Profundización (PADeep): Está diseñado para personas comprometidas con la práctica de la *CNV* que quieran seguir aprendiendo e integrándola. Daremos prioridad de acceso a personas que ya hayan hecho el PAC: Primero a aquellas que lo acaban de hacer durante el curso anterior, y luego a personas que lo han hecho en años previos. Si sobran plazas, consideraremos la posibilidad de admitir a personas que ya lleven unos cuantos años practicando la *CNV* y que hayan asistido previamente a talleres residenciales, como por ejemplo a un IIT (International Intensive Training organizado por el *Center for Nonviolent Communication*).

PROGRAMA ANUAL DE CONVIVENCIA DE COMUNICACIÓN NOVIOLENTA:
BÁSICO (PAB), CONTINUACIÓN (PAC) & PROFUNDIZACIÓN (PADeep) 2018-2019

DETALLES DE CADA FORMACIÓN (PAB, PAC Y PADeep)

PROGRAMA ANUAL BÁSICO (PAB)

Nº de encuentro	Fechas del PAB Grupo A	Fechas del PAB Grupo B	Temario
1º	28 - 30 de septiembre, 2018	5 - 7 de octubre, 2018	<i>Las bases espirituales de la Comunicación NoViolenta y la auto-empatía</i>
2º	16 - 18 de noviembre, 2018	30 de noviembre - 2 de diciembre, 2018	<i>La empatía</i>
3º	25 - 27 de enero, 2019	8 - 10 de febrero, 2019	<i>La expresión honesta</i>
4º	15 - 17 de marzo, 2019	26 - 28 de abril, 2019	<i>La rabia</i>
5º	17 - 19 de mayo, 2019	31 de mayo - 2 de junio, 2019	<i>La culpa y la vergüenza</i>
6º	5 - 9 de julio, 2019 (de viernes a martes)	10 - 14 de julio, 2019 (de miércoles a domingo)	<i>Profundizar en las prácticas ya vistas</i>

Cada participante estará inscrito/a en un grupo (PAB A) o en el otro (PAB B). No ofrecemos la posibilidad de asistir a unas sesiones de un grupo y a otras sesiones del otro grupo. Si se tiene alguna preferencia para solicitar plaza en uno de los grupos según las fechas, se podrá indicar en el formulario de solicitud de plaza.

PROGRAMA ANUAL DE CONTINUACIÓN (PAC)

Nº de encuentro	Fechas	Temario
1º	26 - 28 octubre, 2018	<i>La escucha</i>
2º	14 - 16 de diciembre, 2018	<i>La autenticidad</i>
3º	22 - 24 de febrero, 2019	<i>Explorar nuestra relación con el dinero</i>
4º	3 - 5 de mayo, 2019	<i>Explorar nuestra relación con el sexo</i>
5º	14 - 16 de junio, 2019	<i>Vivir la CNV</i>
6º	19 - 23 de julio, 2019 (de viernes a martes)	<i>Profundizar en las prácticas ya vistas</i>

PROGRAMA ANUAL DE CONVIVENCIA DE COMUNICACIÓN NOVIOLENTA:
BÁSICO (PAB), CONTINUACIÓN (PAC) & PROFUNDIZACIÓN (PADeep) 2018-2019

Apoyo a participantes del PAC que quieran compartir la CNV:

En los encuentros de esta formación, habrá un espacio en cada encuentro para que 2 personas puedan facilitar dinámicas en el grupo, si quieren, y luego recibir *feedback*.

PROGRAMA ANUAL DE PROFUNDIZACIÓN (PADeep):

Nº de encuentro	Fechas
1º	9 - 11 de noviembre, 2018
2º	18 - 20 de enero, 2019
3º	8 - 10 de marzo, 2019
4º	10 - 12 de mayo, 2019
5º	28 - 30 de junio, 2019

Los encuentros del PADeep serán menos estructurados que los del PAB y del PAC, para facilitar que podamos notar y atender a lo que esté vivo en cada momento en nuestro interior y en el grupo. Co-crearemos cada encuentro entre formadoras y participantes, a base de hacer peticiones y ofertas, teniendo en cuenta las necesidades que queramos cuidar.

Queremos que el PADeep nos brinde a todas las personas presentes la oportunidad de *vivir* la CNV en cada momento, aún más que en la formación básica (PAB) y la de Continuación (PAC): escuchando a otras personas con empatía y apertura, expresándonos honestamente, dando y recibiendo *feedback* sobre nuestras acciones y su impacto en otras personas, resolviendo conflictos entre miembros del grupo, haciendo decisiones en grupo, tomando responsabilidad por nuestros sentimientos y por cuidar nuestras necesidades, ensanchando nuestra capacidad para estar con necesidades que experimentamos como poco cubiertas, celebrando y haciendo duelo...

EL LUGAR: CAN FERRERONS

Los encuentros del Programa Anual de Convivencia de *CNV* son en una masía situada en el Parque Natural El Montnegre i el Corredor, a 46 km de Barcelona.

La masía tiene tres dormitorios y un altillo con plazas para entre 3 y 8 personas en cada espacio. Hay 3 inodoros y 3 duchas.

El comedor y una de las salas que usamos para trabajar tienen chimenea. Hay calefacción central con radiadores en todas las estancias.

La masía no dispone de wifi. Para obtener cobertura para los teléfonos móviles, hay que desplazarse unos metros de la casa.

COMIDA

La comida es vegana y mayoritariamente ecológica.

Existe la opción de dietas sin gluten o azúcar para quien las necesite.

TRANSPORTE

Proponemos y facilitamos que los participantes compartan coche para llegar hasta Can Ferrerons.

La estación de tren más cercana está en Llinars del Vallès. Allí paran trenes de la Línea 2 de cercanías de RENFE, con origen en el aeropuerto del Prat (BCN) y con parada en la estación de Sants en Barcelona (donde para el AVE), entre otras. Se puede coger un taxi entre la estación y la casa o preguntar si sería conveniente para algún compañero/a llevarte.

CONTRIBUCIONES Y APORTACIONES

Contribución económica:

1. **Ingreso en concepto de reserva de plaza:** Solicitamos a cada participante del PAB y del PAC el ingreso de 470€ (IVA incluido) y a cada participante del PADeep el ingreso de 365€ (IVA incluido) para garantizar la cobertura del alquiler de la masía, los materiales y el funcionamiento del curso. El sentido de este pago también tiene que ver con el compromiso hacia uno mismo y hacia el resto del grupo de asistir a los encuentros. Se puede abonar de golpe o fraccionado en dos partes, mediante transferencia bancaria.
2. **Comida y organización del abastecimiento:** El último día de cada encuentro se dividen los costes entre los participantes. El coste es variable, pero suele rondar los 30€ por persona en cada encuentro.
3. **Formación:** La formación no tiene un importe preestablecido, sino que dejamos esta decisión en las manos de cada participante. Lo hacemos así por varias razones:
 - Queremos dar la oportunidad a los/las participantes y a nosotras mismas de experimentar con el dar y recibir de corazón:
 - Dar por el gozo de contribuir a otra persona, sin esperar nada a cambio.
 - Abrirnos a recibir, confiando en que al hacerlo, estamos ofreciendo a la otra persona la valiosa oportunidad de contribuir a nuestro bienestar, y soltando la idea de que ahora estamos en deuda.
 - Queremos que el Programa Anual sea accesible a personas con mucho interés en practicar y profundizar en la CMV, aunque tengan escasos ingresos y ahorros.

PROGRAMA ANUAL DE CONVIVENCIA DE COMUNICACIÓN NOVIOLENTA:
BÁSICO (PAB), CONTINUACIÓN (PAC) & PROFUNDIZACIÓN (PADeep) 2018-2019

A la hora de decidir la cantidad, invitamos a las personas participantes en el Programa a valorar:

- Sus ganas de reconocer el tiempo y energía que hemos invertido en preparar y realizar la formación.
- Sus ganas de contribuir a que sea sostenible para nosotras seguir dedicándonos plenamente a promover y compartir la *CNV*, sabiendo que somos autónomas y que un porcentaje de lo que nos dan corresponde al IVA.
- Su propia sostenibilidad económica.
- Esta oportunidad para ejercer la generosidad.

Otras aportaciones: Pedimos colaboración por parte de todos/as en tareas de la casa, como por ejemplo poner y quitar la mesa; llenar, vaciar y encender el lavavajillas; lavar ollas; encender el fuego; y ordenar la casa antes de marcharnos el último día de cada encuentro.

Ausencias: Alentamos a las personas que se inscriben al Programa Anual a que lo tomen como un compromiso con nosotras, con sus compañeros/as, y sobre todo consigo mismas, haciendo lo que esté en sus manos para asistir a todos los encuentros programados.

Pedimos que, en el caso de perderse un encuentro por la razón que sea, la persona ausente mantenga su compromiso de apoyarnos con una aportación económica para ese fin de semana.

PROCESO DE SOLICITUD E INSCRIPCIÓN

Calendario:

Hasta el 11 de junio: Rellena el formulario de solicitud de plaza (enlaces a continuación).

Entre el 18 y el 20 de junio: Recibirás un mensaje notificándote de si tienes plaza o no; si fuera que sí, el mensaje que recibes incluirá también la información para inscribirte y hacer el ingreso en concepto de reserva de plaza.

Hasta el 30 de junio:

- Paso 1: Rellena el formulario de inscripción.
- Paso 2: Haz el ingreso en concepto de reserva de plaza.
(Si eliges la opción **fraccionar el ingreso**, la 2ª parte se debe realizar del **1 al 15 de septiembre**).

Instrucciones:

Si deseas solicitar una plaza en alguna de las formaciones del Programa Anual de Convivencia de *CNV*, por favor, haz clic en el enlace del grupo que te interese y rellena el formulario de solicitud antes del 11 de junio de 2018*.

[Solicitud de plaza en el Programa Anual Básico \(PAB\)](#)

[Solicitud de plaza en el Programa Anual de Continuación \(PAC\)](#)

[Solicitud de plaza en el Programa Anual de Profundización \(PADeep\)](#)

* Por si acaso no te funcionara el enlace de la solicitud deseada, aquí tienes las direcciones completas. Las puedes copiar y pegar en la barra de navegación:

- PAB: <https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeDKmOu-SVTbFRNj3wboO6lkAxQ2OXK4oShwKoabxiBCxtarw/viewform>
- PAC: https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScxY3t8ZOjYpUftJA-WjIG8wK_StXKXL-h3E6Z6R0CbgCxfQ/viewform
- PADeep: <https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScaXjPUDxjHkNXYQaV0YcFijph21BJQ18Rfa0TGgnkIPP-QCA/viewform>

¿QUIÉNES SOMOS?

Amalasi Murcia Pinto Hice Filología Hispánica en la Universidad de Murcia, mi ciudad natal, donde también realicé un master de enseñanza del español como lengua extranjera. En el 2001 me fui a Cambridge a estudiar inglés. Allí conocí la Orden Budista Triratna y me embarqué de lleno en el estudio y la práctica del Budismo. En el 2012 me ordené con el nombre de Amalasi y me certifiqué como formadora de *CNV* con el *Center for Nonviolent Communication (CNVC)*. Actualmente vivo en Barcelona y compagino la enseñanza del Budismo y la meditación con la de *Comunicación NoViolenta*. Para mí poder vivir de la *CNV* es un sueño hecho realidad! Lo que más adoro de todo es el amor y la intimidad que se genera cuando nos comunicamos profundamente. Mi pasión es el desarrollo de una consciencia amable y empática que nos permita evolucionar como especie: cuidándonos y cuidando lo que nos rodea.

Helen M. Adamson Estudié lingüística en la Universidad de California en Berkeley, mi ciudad natal, y después hice un master en San Francisco State University en la enseñanza de inglés como lengua extranjera. Llevo unos 30 años viviendo en Cataluña; aquí he criado a mis hijos, he ejercido de profesora de inglés y he co-fundado una academia de inglés. Aprendo y practico la *Comunicación NoViolenta* desde 2003. Empecé a ofrecer formación basada en la *CNV* en 2007, y en 2014 me certifiqué como formadora con el *Center for Nonviolent Communication*. Compartir la *CNV* es para mí una pasión y un placer. Mis objetivos principales como formadora son fomentar la confianza de que todas las personas importamos, y plantar semillas que me encantaría que contribuyan a que brote una cultura de colaboración.

Constanza Echevarría Inicialmente me licencié en Derecho. Años más tarde, en un momento de crisis personal, emprendí con determinación la vía del conocimiento y desarrollo personal. Agradezco todos los procesos que aprendí, y sé que la Comunicación Noviolenta es la que marca la gran diferencia en mi vida, la que encarna mis creencias, me ayuda a poner en práctica mis anhelos, profundizar en la relación que quiero tener conmigo misma, con mis tres hijos y con las demás personas. Me formé en *CNV* en Londres donde viví dos años, y también en mediación con *CNV*, porque siempre he querido saber afrontar los conflictos y ayudar a resolverlos. De vuelta en Barcelona, mi ciudad natal, fui participante en los tres Programas Anuales de Helen y Amalasi, y me certifiqué como formadora por el *Center for Nonviolent Communication* en el 2016. Me siento muy afortunada al compartir la *CNV* porque creo firmemente que la Paz se aprende, tanto la interior como la Paz con los demás seres, y que la *CNV* nos permite andar el camino para alcanzarla.

MÁS INFORMACIÓN

Para cualquier duda, envíanos un correo a cnv.barcelona@gmail.com