

Taller

Vergüenza y Vulnerabilidad



*Pensamos que expresar la vulnerabilidad es signo de debilidad, sin darnos cuenta que cuando expresamos la vulnerabilidad es cuando más fuertes nos hacemos y el ser débil es **no poder** expresar la vulnerabilidad, por ahora.*

Lugar: C/ Godino 3 Málaga

Horario: de 10:30 a 14:30

Fecha: 17/3 /18

Precio: 40€

Contacto: extraescolares@cimm.es

No

Desde mi vergüenza, desde la vergüenza del otro, desde mi miedo al rechazo, al conflicto, a sentirme inferior, eso hace que no me conecte con mi naturaleza humana.

Este taller, de cuatro hora, pretende ayudarnos a descubrir lo que ya sabemos.

Objetivos:

- Ver las situaciones de vergüenza como oportunidades de aprendizaje, desarrollo y conexión. Entendiendo que en toda situación hay información relevante.
- Conectar, luego hablar
- Escuchar tu vulnerabilidad como un signo que autenticidad.
- Inspirar conexión compasiva y sincera, para que mis necesidades se tengan en cuenta.

Contenidos:

- ¿Cómo expresar tu vulnerabilidad?.

- Ver la vergüenza como si fuese un testigo luminoso.
- La super-estrategia.

La metodología que se usa:

Es un taller vivencial y eminentemente prácticos. Se facilitan los contenidos teóricos partiendo de las propias experiencias. Se utilizarán herramientas para trabajar situaciones propias del alumnos/ profesor/padres.

¿Cómo se consigue?

- Usando las puestas en común con implicación en juegos de roles.
- Creando juegos (cartas especiales de sentimientos y necesidades, tarjetas del árbol empático).
- Ofreciendo escucha empática.

Imparte

Teresa Rodríguez Portillo

Educadora Infantil

Formadora en Comunicación No Violenta Certificada por el Center For NonViolentCommunication.

www.comunicacionyresoluciondeconflictos.com