

Parlar per comprendre'ns

La Comunicació NoViolenta (CNV) al servei de la convivència a Sant Cugat Sesgarrigues

1■ Introducció: La Comunicació NoViolenta (CNV)

la CNV és un mètode pràctic que es fonamenta en la connexió entre el **llenguatge i la consciència**, fomentant l'empatia, l'enteniment i la relació respectuosa entre individus.

És un model creat per **Marshall B. Rosenberg**, psicòleg i mediador internacional, basat en la idea que totes les persones compartim les mateixes necessitats humanes i en que fem el millor que podem a cada moment per intentar satisfer-les, amb els recursos que tenim, la nostra manera d'interpretar la realitat i des de les nostres vivències. Els conflictes sorgeixen pels judicis i per les diferents estratègies que fem servir per satisfer-les.



La seva metodologia ens **proporciona eines senzilles, clares i pràctiques per cultivar relacions honestes i respectuoses, tant amb un mateix com amb les altres persones.**

És important destacar que la CNV no implica ser sempre amable ni evitar el conflicte, sinó més aviat prioritzar la connexió i la comprensió per sobre de la raó.

La CNV, ens convida a comunicar-nos des del cor, posant l'atenció en el que observem, sentim, necessitem i demanem, en lloc de jutjar o culpar. És una eina poderosa per **construir relacions basades en l'empatia, l'autenticitat i la cooperació.**

Practicar la CNV augmenta la nostra capacitat d'empatitzar en diverses situacions, connectar-nos amb el que és essencial per a nosaltres i per als altres, i actuar en concordança amb els nostres valors.

2■ Qui impulsa el projecte



[Francina Balagué Bellido](#), sòc logopeda i formadora certificada pel **Center for Nonviolent Communication (CNVC)**. Divulgadora i facilitadora en Comunicació NoViolenta, acompanyo a persones, empreses i famílies a comunicar-se des del respecte i la consciència, promovent entorns on la vulnerabilitat i la cura mútua són fonts de força i connexió.

3■ Justificació i mirada feminista i inclusiva

Aquest projecte vol **fomentar la convivència, el benestar emocional i la cohesió social** des de la mirada de la CNV i els valors de la **igualtat i la diversitat**. Els tallers seran espais segurs i inclusius, oberts a totes les persones, independentment del gènere, edat, origen o orientació.

Incorpo una mirada feminista interseccional que posa èmfasi en la corresponsabilitat emocional, el reconeixement de les cures i la transformació de les relacions de poder en col·laboració i respecte mutu.

4■ Objectius

- Promoure una cultura de Pau.
- Capacitar a la població per gestionar conflictes amb respecte.
- Fomentar la igualtat i la inclusió a través del diàleg conscient.
- Instaurar una comunicació empàtica i responsable a l'escola i al Municipi en general.

5■ Activitats proposades

Tallers participatius i pràctics, amb una metodologia vivencial basada en dinàmiques, jocs i espais de reflexió compartida. Es fomentarà un ambient de respecte, escolta i seguretat emocional, on cada persona se senti lliure d'expressar-se sense judici. Es garantirà la confidencialitat del que es comparteixi i es fomentarà un clima de cura, empatia i confiança mútua per afavorir l'aprenentatge i la connexió entre participants.

5.1. Tallers per a la ciutadania

- 11 tallers vivencials de 2,5 hores, quinzenals,
- oberts a tot el poble (a partir de 12 anys)
- Lloc: Centre Cívic de Sant Cugat Sesgarrigues. Sala amb pissarra i projector.

5.2. Tallers per a l'Escola Sant Cugat Sesgarrigues

- 4 tallers vivencials per a professorat i alumnat, de 2,5 hores, setmanals,
- 1 per al professorat i direcció i 3 per a alumnat i professorat alhora
- amb calendari a pactar amb el centre educatiu.

6■ Beneficis col·lectius i sostenibilitat

- Millora del benestar emocional i la convivència.
- Promoció de la igualtat, respecte i inclusió.
- Enfortiment de la xarxa de suport mutu.
- Activitat sostenible i sense despesa futura per a l'Ajuntament.

7■ Pressupost total (activitat exempta d'IVA)

Concepte	Quantitat	Import unitari	Total
11 tallers ciutadania	11	200 €	2.200 €
4 tallers escola	4	200 €	800 €
		TOTAL	3.000 €

8■ Resultats esperats

La implementació d'aquest projecte es preveu que generi un impacte positiu tant en la comunitat educativa com en el conjunt del municipi. Entre els resultats esperats destaquen:

- **Augment del benestar relacional i emocional**, gràcies a l'aprenentatge de recursos per comunicar-se amb empatia i claredat.
- **Reducció de conflictes interpersonals i escolars**, amb més capacitat per gestionar desacords des de la comprensió i la cooperació.
- **Consolidació d'una cultura de diàleg i respecte**, que afavoreixi entorns segurs, inclusivament i participatius.
- **Creació d'una xarxa local de persones sensibilitzades amb la CNV**, que puguin donar continuïtat a la pràctica i a la difusió d'aquest enfocament amb grups de pràctica autogestionats, espais d'escolta empàtica, delegades i delegats de Pau a l'Escola etc..
- **Enfortiment dels vincles entre escola, famílies i veïnat**, fomentant una comunitat més cohesionada i resilient.

9■ Contacte

- info@lacomunicacionnoviolenta.com
- www.lacomunicacionnoviolenta.com
- carrer ponent 18, 08978, Sant Cugat Sesgarrigues

“Que la comunicació sigui pont i no mur”.