

Curso presencial;
“COMUNICACIÓN INTEGRAL”



NOTA: Para este curso, **OUTSOURCING ASOCIADOS** cuenta con el apoyo de **LA PONTIFICIA UNIVERSIDAD JAVERIANA BOGOTÁ**, para su desarrollo y certificación.

A todos nos ha pasado que hasta en una sencilla conversación, algunas veces no sabemos cómo expresar nuestras necesidades ni sentimientos y esto ocurre porque en ocasiones ni siquiera nosotros mismos tenemos claridad ni de lo que estamos necesitando, ni de lo que estamos sintiendo en ese instante.

Este curso va dirigido a organizaciones que deseen que sus colaboradores adquieran nuevos conocimientos y herramientas, con el fin de incentivar en ellos una **comunicación integral** en todos los aspectos de sus vidas.

El único requisito a quienes deseen participar, es apertura a la metodología aplicada, la cual explicaremos más adelante y disposición para sentir y aprender nuevas formas de comunicación, que seguramente fortalecerán sus relaciones interpersonales.

Intensidad horaria: 16 horas

Objetivos:

General:

- Ofrecer a los participantes, a través de metodologías novedosas y diferentes formas de comunicación que les permita descubrir no solo de qué manera han venido comunicándose con ellos mismos y con su entorno, sino que a partir de nuevos conocimientos y sobretodo experiencias, enriquezcan el potencial que la **comunicación integral** posee para que de esta forma fortalezcan su autoconocimiento y mejoren sus relaciones interpersonales.

Específicos:

- Desarrollar en los participantes una forma más integral de comunicarse en la que involucren su parte cognitiva, corporal y su capacidad de reflexionar a través del autoconocimiento, con el fin de que no solo aprendan, sino que interioricen lo que sienten con respecto a los mensajes que envían y reciben en su vida diaria.
- Propiciar un espacio en donde los asistentes sientan la conexión que toda **comunicación integral** necesita, para que ésta sea lo más transparente, fluida y compasiva posible a lo largo de todo el curso.
- Fomentar en los participantes la importancia del autoconocimiento en todos los procesos que involucra una **comunicación integral**, ya que la manera como se sienten con ellos mismos, (a nivel emocional, corporal y cognitivo), es un requisito fundamental para una **comunicación integral**.

Propuesta de valor:

Generar en los participantes una ampliación de consciencia, con el fin de que se den cuenta no solo de cómo se han venido comunicado, sino que también descubran otras formas de hacerlo, que les permita una mayor conexión consigo mismos y con los demás. De esta forma, los invitamos a que se aproximen a un cambio en la forma de expresar sus necesidades, emociones y sentimientos, así como el de entender y escuchar al otro desde una empatía más compasiva.

Metodología:

La metodología del curso mezcla ejercicios vivenciales con presentación de contenidos teóricos. Para los tres primeros módulos, se utilizará la metodología de nuestro intra-emprendimiento para formaciones llamado **TRI-CICLO®**, en donde un grupo de facilitadores desarrollaremos el curso “**COMUNICACIÓN INTEGRAL**” bajo tres ciclos diferentes: **LA TEORÍA, EL CUERPO Y LA CONSCIENCIA**, en el que el principal objetivo no es solo buscar una participación activa de los asistentes, sino que además tengan nueva información para su autoconocimiento a través de ejercicios vivenciales y experienciales a través de prácticas tan profundas como lo es la práctica de mindfulness.

Así mismo, se utilizarán diversas metodologías como: explicaciones magistrales, actividades grupales, método de casos, videos, talleres prácticos, lecturas y ejercicios pedagógicos y corporales entre otros, buscando siempre una participación activa de los asistentes, para tener mayor adhesión de los conceptos trabajados durante las sesiones.



Presentación del curso:

Uno de los grandes obstáculos de cualquier relación y en cualquier ámbito, es el uso de una equivocada e inadecuada forma de **comunicación**. De allí, es que surgen tantos problemas, contrariedades y malentendidos con nosotros mismos y con los demás.

Para entender esto, encaminaremos el curso primero hacia un reconocimiento desde dónde nos hemos venido comunicado, para luego comprender lo que es y lo que significa una **comunicación integral** desde varias metodologías vivenciales, con el fin de ampliar la percepción de los participantes hacia el **"darse cuenta"** y así descubrir que existen formas diferentes a las habituales de expresarnos y de entender al otro. Para ello, es necesario desaprender esquemas y hábitos obsoletos como el uso de la violencia y agresividad, e incorporar nuevas maneras más sanas y asertivas de comunicarnos, aceptando siempre, las limitaciones que nos caracterizan como seres humanos.

Independientemente de la profesión, del nivel educativo o de las creencias, todas las personas de forma verbal y no verbal nos estamos comunicando y ésta es la base de tener o no buenas relaciones. Es por ello que pensamos que una muy buena forma de aportar a una sociedad que presenta varios y muy complejos problemas de comunicación, es conocer, aprender y difundir una **comunicación integral** que genere una mayor consciencia.

Contenidos:

Introducción.

Módulo 1: La comunicación de ayer y hoy

Capítulo 1: Lo que hemos creído que es la comunicación

- Paradigmas y creencias de la comunicación
- Hábitos comunes de la comunicación
- Los comportamientos que aún elegimos como opciones
- Ejercicios para “darnos cuenta”
- Aceptando la limitación humana
- Lo que hacemos vs lo que deseamos

Módulo 2: Introducción a la Comunicación Integral

Capítulo 1: Principios básicos de la **comunicación integral**

- Lo que también es comunicación
- Lo que pensamos, lo que sentimos y lo que expresamos
- Obstáculos y retos de **la comunicación integral**
- Ejercicios vivenciales desde la **comunicación integral**

Módulo 3: Extractos del libro: “Comunicación no violenta” CNV – Creada por el Dr. Marshall Rosenberg

Capítulo 1: Conexión

- La No Violencia como elección
- Dar desde el corazón
- La compasión

Capítulo 2: Necesidades y sentimientos:

- Cómo expresar nuestras necesidades y sentimientos

Capítulo 3: Peticiones vs Exigencias

Capítulo 4: Empatía

- Los obstáculos de la empatía

Módulo 4: Comunicación integral basada en Mindfulness

Capítulo 1: Introducción a Mindfulness

- Qué es Mindfulness
- Para qué mindfulness en la comunicación

Capítulo 2: Comunicarnos con nosotros mismos

- Escucharnos a nosotros mismos
- Obstáculos para escucharnos

Capítulo 3: Comunicarnos con otros

- Escuchar profundamente
- Compartir nuestra perspectiva genuinamente

Conclusiones

Facilitadoras principales:


SANDRA XIMENA AVENDAÑO MEDINA – CICLO TEORÍA Y CUERPO



Apasionada de todos los temas relacionados con la expansión de consciencia y la psicología transpersonal, es una buscadora constante de todo lo que tenga que ver con el estudio del ser. Comunicadora Social con énfasis en Televisión Educativa, de la Pontificia Universidad Javeriana, con formación en Introducción a la Psicoterapia Junguiana, en Psicoterapia Centrada en el Cuerpo, Fundamentos en Psicología Transpersonal y sus aplicaciones, en la

Asociación de Humanismo Transpersonal, SASANA. Con formación en Terapia Sensorial Integrativa con la Dra. Preslava Natova. Terapeuta Transpersonal.

Trabaja como Gerente de Bienestar y Servicios al trabajador, ejerce como capacitadora y conferencista en temas de desarrollo humano, ejercicios corporales y de respiración, entre otros.

Con experiencia en relaciones públicas, redacción, elaboración de guiones y videos corporativos, monitorea en clases de relación de ayuda y ha participado como facilitación en talleres de consciencia interior, de auto cuidado y liberación de bloqueos y como apoyo de ejercicios corporales en talleres de comunicación no violenta. Co-fundadora de 

LINA MARÍA AVENDAÑO MEDINA – CICLO TEORÍA Y CONSCIENCIA



Buscadora permanente de la integración y conciliación de los intereses entre los colaboradores y las empresas, con conocimientos en desarrollo de estrategias y negocios conscientes. Administradora de Empresas de la UNIVERSIDAD DEL ROSARIO, con formación en Entrenamiento de Efectividad Racional (RET) – INSTITUTO ALBERT ELLIS COLOMBIA y en Liderazgo Consciente en SASANA - Asociación de Humanismo Transpersonal. Facilitadora, docente universitaria y conferencista en temas de productividad y desarrollo humano, con más

de veinte años de experiencia laboral, dieciséis de los cuales, han sido dedicados a la implementación de modelos autogestionados.

Actualmente es la Gerente Ejecutiva de OUTSOURCING ASOCIADOS y asesora de emprendimiento, buscando la implementación de consciencia y estrategias para aplicar en la vida personal y empresarial. Co-fundadora de 

NIDIA AURORA GIL MORALES – MINDFULNESS



Consultora y Facilitadora de Mindfulness, Liderazgo y Desarrollo Humano. Actualmente es Docente de Mindfulness de la Universidad del Rosario, de la Universidad de la Sabana (Programa de Maestría en Gerencia Estratégica) y de otros centros universitarios.

Fue co-directora del Centro para Mindfulness de la Universidad del Rosario y co-lideró la creación del centro. Tiene más de 20 años de experiencia como directora de proyectos y consultora en temas organizacionales y más de 10 años como gestora y facilitadora de procesos de desarrollo humano, liderazgo y mindfulness.

Creó y dirigió el Programa de Liderazgo Consciente (Sasana), ha sido docente de la Universidad de los Andes en temas organizacionales y de la Universidad Externado de Colombia en liderazgo.

Meditadora desde el 2007. Ingeniera de Sistemas y Master Ing. Industrial, Universidad de los Andes. Formación en Pensamiento Sistémico, University of Lincolnshire and Humberside, UK. MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) Qualified Teacher del Center for Mindfulness de UCSD (University of California San Diego).

Inversión: \$11.980.000 IVA incluido por un grupo de mínimo 20 participantes por empresa.

NOTA: Forma de pago sujeta a acuerdo entre las partes.

Incluye memorias, certificación y materiales. La fecha tendrá que confirmarse mínimo con 15 días de anticipación. En dado caso que la empresa desee llevar a cabo el curso fuera de la ciudad de Bogotá, este valor no incluye viáticos.

Contacto: Lina María Avendaño, Cel: 310 7655424, Sandra Ximena Avendaño, Cel: 311 2626719 y Yolanda Acevedo, Cel: 310 2683723 o a través del correo electrónico: contactenos@oacolombia.com Para la inscripción, por favor facilitar la siguiente información:

- Nombre de Empresa
- Nombres, apellidos y cargos de los participantes
- Teléfonos de contacto (Fijo y celular)
- Correo electrónico

Favor realizar la consignación a la cuenta corriente del banco Av Villas número 03007432-2 a nombre de Outsourcing Asociados Colombia SAS y enviar copia de la consignación al correo electrónico: contactenos@oacolombia.com

¡Inscríbete ya!