

9 788419 662002

Pilar, De La Torre
Es licenciada en Psicología por la Universidad Complutense de Madrid y psicoterapeuta gestáltica certificada por la Escuela Madrileña de Terapia Gestalt, la École Parisienne de Gestalt y el Institut Belge de Gestalt-Thérapie. Cuenta con más de treinta años de experiencia en psicoterapia, acompañamiento personal y formación y gestión de equipos.

De la Torre se formó en Comunicación No Violenta junto a Marshall Rosenberg en el Center for Nonviolent Communication, y durante los últimos veinte años ha impartido cursos, seminarios y talleres que le han permitido difundir esta práctica y consolidarse como la referente en este campo en el mundo hispanohablante.

riverside agency

Fundamentos y prácticas de comunicación no violenta

Autor: Pilar, De La Torre

Arpa
ISBN: 978-84-19662-00-2 / Rústica / 208pp | 140 x 213 cm
Precio: $ 38.900,00

Una guía práctica para identificar nuestras verdaderas necesidades, aprender a vivir con empatía y resolver los conflictos de manera positiva y eficaz. La Comunicación No Violenta es una práctica sencilla, pero sorprendentemente poderosa. Se basa en la idea de que los seres humanos compartimos unas necesidades universales que rigen nuestro comportamiento, y que la violencia es un recurso que usamos (¡erróneamente!) para satisfacerlas. Si sabemos identificar nuestras necesidades, las necesidades de los demás y los sentimientos que las acompañan, podremos lograr una comunicación auténtica y relaciones más armoniosas. ¿Cómo expresamos nuestros sentimientos ante un conflicto? ¿Qué necesidades originan esas emociones? ¿Qué esperamos de nosotros mismos y de los demás? ¿Cómo se sienten realmente los que nos rodean? A partir de la identificación de las necesidades y mediante técnicas de escucha y expresión, la CNV genera entornos de empatía y sinceridad beneficiosos para acercarnos los unos a los otros y convertir nuestras relaciones en aquellas que realmente anhelamos, tanto en casa como en el trabajo. Pilar de la Torre, referente indiscutible en el campo de la CNV, reúne más de treinta años de experiencia en este libro, el primer manual práctico en español, que presenta las nociones básicas de esta corriente y propone una gran variedad de casos prácticos para su integración a nuestro día a día.

La Comunicación No Violenta es una práctica sencilla, pero sorprendentemente poderosa. Se basa en la idea de que los seres humanos compartimos unas necesidades universales que rigen nuestro comportamiento, y que la violencia es un recurso que usamos (¡erróneamente!) para satisfacerlas. Si sabemos identificar nuestras necesidades, las necesidades de los demás y los sentimientos que las acompañan, podremos lograr una comunicación auténtica y relaciones más armoniosas.