DECIMOQUINTA EDICIÓN 2026- 27

PROGRAMA ANUAL DE CONVIVENCIA Y FORMACIÓN

COMUNICACIÓN NOVIOLENTA



CONTENIDO

4	INFORMACIÓN GENERAL
5-6	OBJETIVOS
7	FORMATO
8-9	METODOLOGÍA
10-14	DETALLES DE CADA FORMACIÓN
15	¿CÓMO SON LOS ENCUENTROS?
16-18	EL LUGAR: CAN FERRERONS
19	CERTIFICACIÓN COMO FORMADORX
20-22	CONTRIBUCIÓN ECONÓMICA
23-24	POLÍTICA DE CANCELACIÓN
25-29	EQUIPO FACILITADOR
30-33	TESTIMONIOS
34	CONTACTO



CONVOCATORIA 2026-27

Con mucha ilusión, presentamos nuestro siguiente **Programa Anual de Convivencia y Formación en Comunicación Noviolenta.**



FACILITAN:

CONSTANZA ECHEVARRÍA
NIELS JANSSEN
AMALASIRI MURCIA

Formadorxs avaladxs por el CNVC:
Centro internacional de
Comunicación Noviolenta

The Center for Nonviolent Communication
cnvc.org

INFORMACIÓN GENERAL

El Programa Anual de Convivencia de Comunicación NoViolenta es una formación intensiva y residencial, ideada para personas que hayan tenido un contacto previo con la CNV y que deseen profundizar en su práctica. Consiste en 3 cursos que se pueden atender de manera consecutiva o por separado. Cada Programa incluye varias estancias residenciales, con el mismo grupo, que se realizarán en una masía en el bosque en la provincia de Barcelona.

OFRECEMOS 3 FORMACIONES DIFERENTES
QUE SE PUEDEN RECORRER DE MODO CONSECUTIVO:

Programa Anual "PAU"
5 fines de semana
+ una estancia de 4 días

Programa Anual de Continuación "PAC"
5 fines de semana
+ una estancia de 4 días

Programa Anual de Profundización "PADeep"
4 fines de semana

OBJETIVOS

Con este programa pretendemos crear las condiciones para que cada persona del grupo, incluidxs nosotrxs, podamos VIVIR LA CNV en las interacciones del grupo, tomando el riesgo de abrirnos y expresarnos honestamente, y ejercitando prácticas y habilidades diversas.



- Ir entendiendo e integrando la actitud de la CNV

- Profundizar en nuestra capacidad de empatizar hacia otras personas y hacia nosotrxs mismxs.

- Ensanchar nuestra capacidad de conectar y responsabilizarnos de nuestros propios sentimientos, necesidades y acciones, además de ir soltando la tendencia a 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).

- Dar y recibir de corazón, como puede ser con el feedback y la empatía, apoyar a l@s compañer@s y compartir viajes.

- Estar con el corazón abierto en momentos de aparente caos, de diversidad de opiniones, conflictos etc.

- Tomar decisiones en grupo, teniendo en cuenta las necesidades de todas las personas involucradas.



FORMATO

Estamos convencidxs de 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 demás.

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 sugerimos hacer el programa completo (**PAU**, **PAC** y **PADeep**) para quienes tengan interés en certificarse y/o facilitar grupos de práctica, introducciones o talleres de CNV.



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 tras las actividades.

Confiamos en que la CNV se integra poniéndola en práctica y luego reflexionando sobre la experiencia.
En esa misma línea, y como decimos arriba, aprovechamos algunas de las interacciones reales del grupo para practicar y vivir la CNV. Tal y como lo vemos nosotrxs, participar en estas situaciones y observar nuestras reacciones a lo que está pasando puede aportar un aprendizaje muy rico e incluso transformador.

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 puede que experimentes 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.



Aprendizaje y conexión más allá de los fines de semana

Puedes contar con una **pareja de empatía** para poder practicar y disfrutar de una escucha de calidad, auto-descubrirte con apoyo y confianza.

LOS CURSOS

PROGRAMA ANUAL "PAU"

El Programa Anual de aprendizaje y convivencia CNV es una formación que suele impactar en la vida de las personas participantes más allá de la propia formación. **Consiste en varios encuentros a lo largo de un año para vivir, practicar e integrar la CNV en el día a día**.

La autoconexión, la escucha empática y la expresión honesta desde el corazón, aspectos fundamentales de la CNV, se practican e integran durante la convivencia, tanto con **ejemplos reales** que traen lxs participantes como con los mismos retos que pueda haber en la convivencia.



De esta manera hay una **transformación** aparentemente lenta y a la vez **profunda y duradera**, a base de experiencias reales que hacen factible que se pueda aplicar lo aprendido en cada vez más situaciones. También suele ser de gran ayuda la gran **cohesión del grupo, como comunidad de apoyo** para los cambios que quieren llevar a cabo los participantes.

DETALLES DEL CURSO PAU

Ofrecemos el “PAU” (= ”paz” en catalán) como curso para personas interesadas en aprender y practicar la CNV, tanto las que **tienen poca experiencia previa** como las que **ya llevan un tiempo formándose.**

Pedimos que se hayan leído o estén leyendo **el libro de Marshall Rosenberg** *Comunicación NoViolenta: Un lenguaje de vida* y que hayan asistido previamente como mínimo **a un taller, curso o grupo de prácticas de CNV, como por ejemplo el curso de introducción a la CNV que ofrecemos nosotrxs.**

.



Trascendiendo rangos o grados, nos encontramos como humanos con una meta común: el aprendizaje y descubrimiento, el ganar consciencia y opciones en el cómo vivir las relaciones.

.

PROGRAMA ANUAL DE CONTINUACIÓN, PAC

El **PAC** está diseñado para personas que hayan hecho una o dos ediciones del **PAU** (antes: PAB) o una formación residencial similar, y que deseen seguir profundizando en la CNV y comenzar a tomar consciencia y aprender acerca de las relaciones a nivel grupal.

En esta formación ofrecemos la posibilidad de integrar lo aprendido y de aplicarlo en áreas de la vida que puedan constituir grandes retos, como podrían ser: llevar la CNV a tu familia, la intimidad, el sexo u otros contextos.

Si no has participado en el **PAU**, realizaremos una entrevista telefónica para valorar si estamos lxs dos de acuerdo en que podría ser el **PAC** la mejor opción para tu camino.



Apoyo a participantes del PAC que quieran compartir la CNV certificándose o no: A partir del 2º encuentro del **PAC**, habrá un espacio en cada encuentro para que 2 personas puedan facilitar dinámicas de CNV en el grupo, si quieren, y luego recibir feedback.

PROGRAMA ANUAL DE PROFUNDIZACIÓN, PADEEP

¿PARA QUIÉN?

El **PADeep** está diseñado para personas...

- Comprometidas con la práctica, queriendo llegar a una transformación profunda y una mayor integración del conocimiento y del espíritu de la CNV.
- Que quieren seguir practicando la CNV en comunidad o con una comunidad de personas que comparten los mismos valores.
- Que deseen adquirir un fundamento sólido en CNV para seguir aplicando el proceso a su vida personal y profesional. En el **PADeep** habrá oportunidades de facilitar actividades y de recibir feedback, lo cual puede ser de especial interés para participantes que quieran dedicarse a ofrecer talleres de CNV.

ACCESO

Ofrecemos participar en el **PADeep** a quienes...

- Hayan realizado dos años de formación con nosotrxs (tendrán prioridad lxs participantes del curso anterior).
- Hayan participado anteriormente en el **PADeep** y quieran volver a apuntarse (teniendo en cuenta que cada edición será distinta).
- O bien, que ya lleven unos cuantos años practicando la CNV y hayan asistido previamente a talleres residenciales, como por ejemplo a una formación IIT (International Intensive Training organizado por el Center CNVC). (En este tercer caso, evaluamos la admisión tras realizar una entrevista telefónica.)

DETALLES DEL CURSO PADEEP

Los encuentros del PADeep son espacios con una estructura abierta; facilitan percibir lo que está vivo en cada momento en nuestro interior y en el grupo y poder atender las necesidades que queramos cuidar.

Co-crearemos cada encuentro entre formadorxs y participantes a base de hacer peticiones y ofertas.
Algunas actividades serán dirigidas por lxs formadorxs del curso y otras por participantes que tengan interés en ofrecer algo.

Queremos que el **PADeep** nos brinde a todas las personas presentes la oportunidad de vivir la CNV:

- 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, a la vez que tenemos en cuenta y cuidamos las necesidades de otras personas
- Ensanchando nuestra capacidad para estar con necesidades que experimentamos como poco cubiertas
- Celebrando y haciendo duelo
- Y un largo etc.



LOS ENCUENTROS

Duración: Los encuentros de fin de semana empiezan en viernes y acaban en domingo.

Los encuentros intensivos de Julio del **PAU, PAC, y PADeep** están detallados en el **Dossier Anexo** con las fechas, temario y coste de cada curso.

Se puede llegar a partir de las 19h, y nos encontramos todxs a la hora de la cena, sobre las 20:30h. Después de cenar proponemos un intercambio de cómo estamos para ayudarnos a aterrizar y conectar.



Ritmo y horarios:
Los horarios aproximados de las sesiones serán de **10:00 a 14:00** y de **17:00 a 20:00** en los días completos, y de **10:00 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.

EL LUGAR DE LOS ENCUENTROS

CAN FERRERONS

Estamos muy felices de seguir en **Can Ferrerons**, la casa rural donde hemos llevado a cabo la mayoría de las programas. Se encuentra en el parque natural del Montnegre y el corredor, a 46 km de Barcelona ciudad.

Nos ha acogido durante más de 10 años y lo consideramos un lugar ideal para el aprendizaje, interiorización y también para el descanso.

Es acogedor y tiene unos entornos bellísimos para trabajar al aire libre.



LA MASÍA

Can Ferrerons se encuentra a **46 km de Barcelona.** La estación de tren más cercana es **Llinars del Vallés;** Desde ahí se puede compartir coche y también hay servicio de taxi.

La masía tiene mucho encanto y, a la vez, el alojamiento es sencillo: 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 y hay calefacción central con radiadores en todas las estancias.

La convivencia ofrece la posibilidad de conocer a l@s compañer@s de manera cercana y conectar de manera auténtica. Combinado con el sostén del grupo por el equipo formador, hace posible una unión del grupo profunda año tras año con redes y amistades reales.





De nuestra alimentación se encarga **Kallina Tzanaki,** preparando una **exquisita, nutritiva y saludable** comida para nosotrxs. Para estar alineada con nuestros valores, será elaborada **a base de vegetales** y no incluirá productos animales.

Para personas con intolerancias podemos adaptarnos en la gran mayoría de casos.



La casa dispone de Wifi, a la vez para cuidar la presencia y tranquilidad, pedimos reducir el uso del móvil durante los encuentros.

Para obtener cobertura para los teléfonos móviles es necesario desplazarse unos metros de la casa.



CERTIFICACIÓN

Para las personas interesadas en la certificación como formadorx de CNV:

Si te interesa **certificarte como formador-a de CNV** con el CNVC (Center for Nonviolent Communication), te podemos informar del proceso, ya que Constanza Echevarría es asesora y Amalasiri (Nuria) Murcia Pinto es asesora en formación. Juntas con Marianne Sikor (Alemania) forman el Equipo Asesor que hace posible la certificación en España.

Todxs lxs formadorxs del Programa Anual estamos certificadxs y **los días de formación cuentan** hacia el requisito de 20 dias para registrarse como candidatx para la certificación.

cnvc.org The Center for Nonviolent Communication



CONTRIBUCIÓN ECONÓMICA

Una parte es para la **Formación** y otra para el **alojamiento, manutención y gestión,** que pedimos como pago de reserva (cuyo coste aparece en el Dossier adjunto con la información de cada curso)

Para la Formación: Pedimos que las personas participantes hagan aportaciones voluntarias por nuestra facilitación para cada encuentro a lo largo del curso. No hay un importe preestablecido, sino que dejamos esta decisión en manos de cada participante. Lo hacemos así por varias razones:

- Queremos que el Programa Anual sea accesible a personas con mucho interés en practicar y profundizar en la CNV, tengan o no ingresos y ahorros.
- También queremos dar la oportunidad de contribuir a nuestro trabajo con una aportación mayor a personas que cuentan con recursos y se ven inspiradxs a hacerlo.
- Queremos dar la oportunidad a lxs participantes y a nosotrxs mismxs de experimentar con el dar y recibir de corazón:
    - Dar por el gozo de contribuir a otra persona
    - Abrirnos a recibir, confiando en que al hacerlo, estamos ofreciendo a la otra persona la valiosa oportunidad de contribuir a nuestro bienestar y en su caso, a la sostenibilidad del proyecto.



CONTRIBUCIÓN ECONÓMICA

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

- Vuestras ganas de contribuir a que sea sostenible para nosotrxs seguir dedicándonos plenamente a promover y compartir la CNV de esta manera.

- El precio de otros cursos residenciales, como por ejemplo, de crecimiento personal, coaching, retiros espirituales.

- Vuestras ganas de reconocer el tiempo y la energía que hemos invertido en nuestra formación, y en preparar y realizar el programa anual y cada uno de los encuentros.

- Que somos autónomxs: Pagamos una cuota mensual a la Seguridad Social y el porcentaje de lo que recibimos corresponde al IVA e IRPF.

- Vuestra propia sostenibilidad económica.
- Esta oportunidad para ejercer la generosidad.

INSCRIPCIONES NULAS Y CANCELACIÓN

Inscripciones nulas:

Consideraremos nulas las inscripciones que no hayan sido garantizadas mediante el **ingreso total o parcial** de la reserva de plaza al menos **30 días antes del comienzo del curso**.

A partir de ese momento, procederemos a asignar plazas libres a personas que estén en la lista de espera.

Si tienes alguna **dificultad para abonar el importe de la reserva en el plazo indicado**, por favor, **infórmanos de tu situación.**

Cancelaciones:

En caso de que no saliera el grupo o tengamos que cancelar una parte de la formación por medidas de salud pública u otras causas mayores y no podamos aplazarla, devolveremos lo que corresponde al alojamiento y comida.

En caso de que ofrezcamos el encuentro programado y decidieras no venir, queremos dejar claro que no ofreceremos reembolso de los costes de manutención y alojamiento.



INSCRIPCIONES NULAS Y CANCELACIÓN

Renuncias:

En caso de que decidas renunciar a realizar la formación después de haber formalizado el proceso de inscripción:

Hasta 2 semanas antes del primer encuentro:
Si después de tu salida hay 12 o más participantes (para el programa **PAU**; consulta número para el **PAC** y **PADeep**) nos quedamos con 100€ por gastos de administración y te devolvemos el resto de la parte alojamiento/comida/gestión.

Entre las 2 semanas anteriores y las 2 semanas posteriores al primer encuentro:
Si después de tu salida hay 12 o más participantes (para el programa PAU, consulta para el PAC y PADeep) te devolvemos el resto menos los costes de ese primer encuentro y 100€ de gastos.

En cualquier otro caso devolveremos únicamente los gastos de las materias primas frescas para las comidas (28€ por fin de semana) de los encuentros aún no realizados.

Reservamos el derecho de admisión:

En casos muy excepcionales en los cuales vemos en peligro la seguridad, bienestar y/o el aprendizaje del grupo, nos reservamos el derecho a cancelar la asistencia al Programa Anual de cualquier participante, abonándole una parte del importe de la reserva proporcional al número de días del programa que no realizaría, menos 100€ para cubrir gastos.

EQUIPO FACILITADOR



Amalasiri (Nuria)
Murcia Pinto



Constanza
Echevarría Arévalo



Niels Janssen

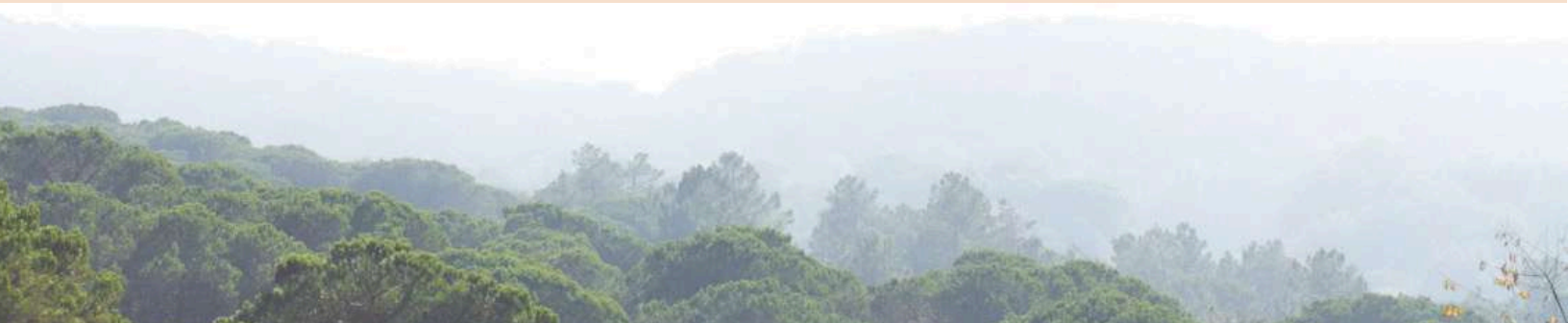
Helen Adamson

Constanza Echevarría Arévalo



Inicialmente me licencié en Derecho.
Años más tarde inicié un camino de crecimiento personal para comprenderme mejor y, tras conocer y practicar la CNV, descubrí mi vocación como formadora: ¡Quería compartir esta filosofía de vida que encarnaba mis valores y los del mundo en el que quiero vivir!

Comencé mi formación en CNV en Londres que es donde residía, y de mediadora con CNV en Polonia.
De vuelta a Barcelona, mi ciudad natal, fui participante en los primeros Programas Anuales que Helen y Amalasiri crearon y facilitaban.
Soy **formadora certificada de CNV desde el 2016 y asesora** para la certificación oficial (CNVC).
La CNV es la práctica que pone en palabras todo en lo que yo creo y que ha permitido que profundice en la relación de calidad que quiero tener conmigo misma, con mis tres hijos y con las demás personas.
Compartir la práctica de la CNV le da más sentido a mi vida.
Creo firmemente que **la Paz se aprende, tanto la paz interior como la paz con los demás seres.**



Niels Janssen



Nacido en Alemania y viviendo en España desde hace más de 20 años.
En un comienzo me formé como fotógrafo profesional, y más adelante, en 2015, recibí el título de instructor de Aikido (el arte de la paz) y me certifiqué como facilitador de embodiment y **como formador CNV en 2019**.

Lo que me entusiasma de este programa es poder compartir la CNV para que las personas puedan descubrir su valor en sí mismas y para su entorno.
Mi intención es acercar la CNV a través de la vivencia y la práctica verbal y corporal. Y que este "embodiment" ayude a cultivar el compromiso, la eficacia y la inspiración en cada unx.
Con este trabajo quiero **contribuir a la conexión personal, colectiva y espiritual** como soporte para la transformación urgente de nuestros sistemas sociales y económicos.
Considero importante encontrar y aplicar maneras de manejar privilegios, el poder, dinero y otros recursos desde un paradigma de colaboración y abundancia. Y, para ello, elijo mantener la atención y aprendizaje constante.
Cofundador del festival de verano de CNV y organizador de los IIT en España.

Amalasiri (Nuria) Murcia Pinto



Hice Filología Hispánica en la Universidad de Murcia, mi ciudad natal, donde también realicé un máster 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 Amalasiri y me certifiqué como formadora de CNV con el Center for Nonviolent Communication (CNVC). 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.
Desde el 2019 estoy formándome como asesora de la certificación CNV.



TESTIMONIOS

"La CNV y este Programa Anual me están dirigiendo mi vida en otra dirección muy diferente. Siento que estoy más **en contacto con la vida**, con lo que esta pasando tanto en mi interior como en el exterior. Me siento que cada vez estoy más vivo, **con más confianza en mí y en definitiva con menos miedo**. Tengo la convicción que después de haber dado muchos tumbos he encontrado algo que es util, practico y , a la vez, muy profundo."

Antonio Grandón Gil

"Participé en el programa durante dos años, aprendiendo con la experiencia de sentirme **profundamente cuidada, respetada y tenida en cuenta**. Este proceso **me ha ayudado a crecer personal y profesionalmente**. Helen, Amalasiri y Constanza hicieron de la convivencia un gran contexto de aprendizaje, pero además, los retiros en sí me resultaron una experiencia **sanadora**: naturaleza, buena comida y relaciones cuidadas.
Mis mejores deseos para el nuevo programa"

María Quintero



"Me facilitó en mis relaciones mas cercanas, atreverme a expresarme desde **la verdad de mi sentir** identificado para ser nombrado. **Desarrollé sostener la escucha,** a un ritmo en que el tiempo está a disposición de lo que la otra persona necesita expresar, contar y nombrar con conciencia.
Me ayudó a desarrollar y poner la atención en una energía que nos dota de unas capacidades que todas las personas tenemos, y que alimenta la cnv, el **amor y la compasión**."

Fermí

"El programa anual me ha servido para integrar de una manera muy **práctica y vivencial** la Comunicación Noviolenta. Ha sido un espacio de **conexión y escucha profunda** de mis necesidades y sentires, un paréntesis en el que repensar y acompañar lo que me iba sucediendo durante estos meses y a la vez un espacio para compartir desde la auténtica autenticidad, escucha profunda, juego y conexión.
Un **oasis de esperanza** en los seres humanos."

Irene Moreno Ortega
Facilitadora de equipos

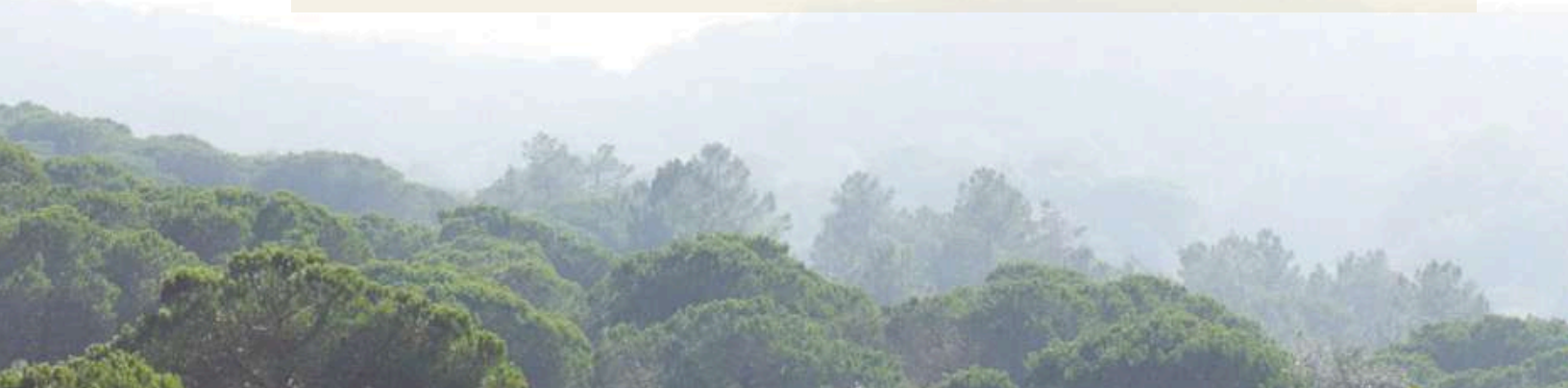


"El encuentro me conectaba directamente con **las emociones más profundas**. El ambiente, las formadoras, los compañeros y el lugar propiciaban una **introspección** que en ninguna otra formación había experimentado. La preparación, el viaje y el poso que quedaba después, los recuerdo con cariño y gratitud."

Carolina Torremocha, abogada y mediadora

"El programa anual de Comunicación Noviolenta me permite profundizar en la herramienta desde **la experiencia real en comunidad, en un entorno donde me siento segura, acogida con lo que sea que me esté ocurriendo** en el momento del encuentro, y donde puedo disfrutar del silencio de la naturaleza y del apoyo del super equipo de facilitadoras Amalasiri, Constanza y Helen.
La CNV ha cambiado mi manera de relacionarme con mi entorno, reforzando mi conexión, entendimiento y vínculo de calidad con las demás personas."

Annabel Lemétais, facilitadora y coach



"Se me hace difícil pensar que hace 8 meses éramos todos desconocidos. La timidez inicial ha dejado espacio para la confianza, las ganas de compartir y de conectarnos. Siempre hubo mucho respeto en las dinámicas, y las palabras que me quedan son: **cuidado y espacio seguro**. Más que un curso donde aprendes mucho, es una experiencia de vida."

Amanda Regalin

"Ha sido muy importante para mi este fin de semana,
Estoy encontrando un camino por el que avanzar con el CNV y con vosotr@s. Aprendo mucho con vosotr@s.
Muchas gracias por lo que hacéis, es muy importante."

Mónica Morales (participante del PAU)

"Una **experiencia vivencial profunda e inolvidable** que me ha servido para entender y aplicar la CNV a situaciones de la vida diaria.
He aprendido desde la **diversión y un ritmo relajado**, poniendo más enfoque en la práctica que en la teoria.
Un cambio de paradigma para mis relaciones.
Muchas gracias."

Joan Isaac



CONTACTA

¿Quieres participar? ¿Tienes alguna pregunta?

Te atenderemos en el email:
cnv.barcelona@gmail.com

O llámanos, escribenos (lunes a viernes):
Amalasiri **722 240 613**
Niels **687 781 848**
Constanza **610 433 433** Solo Whatsapp

