

# COMUNICACIÓN NO VIOLENTA

## Marie-Jeanne Trouchaud

**APRENDE A DEFENDER TUS IDEAS DE MANERA POSITIVA PARA ESTABLECER RELACIONES DE CALIDAD Y LOGRAR LO QUE ES IMPORTANTE PARA TI**

¿Cómo evitar que una diferencia de opinión desembogue en conflicto? ¿Cómo acoger distintos puntos de vista sin dejar de ser fieles a nuestras ideas y valores? ¿Es posible una comunicación más positiva y cooperativa? La comunicación es nuestra asignatura pendiente. Ansiamos armonía y entendimiento pero los conflictos están a la orden del día. Tendemos a competir, criticar y etiquetar, lo que provoca desconexión y genera sufrimiento. Necesitamos urgentemente un modelo distinto de comunicación, basado en la apertura y la cooperación, que nos permita disfrutar de relaciones positivas en pareja, en el trabajo, en el hogar, en el entorno escolar... Un modelo de comunicación no violenta.

Marie-Jeanne Trouchaud, terapeuta y capacitadora de relaciones humanas, firma esta excelente introducción al arte y a las técnicas de este estilo comunicativo, con explicaciones detalladas, interesantes ejercicios y reveladores estudios de caso para aprender a escuchar al otro desde el respeto, expresarse desde la asertividad, educar en la empatía y crear las condiciones para unas relaciones de calidad.

Con treinta años de experiencia como capacitadora de relaciones humanas, Trouchaud nos invita a observar cómo nos comunicamos habitualmente para guiarnos a continuación por una forma de interacción más armoniosa y respetuosa. Exploraremos el papel de opiniones y creencias en la comunicación, así como el de las emociones propias y ajenas. Profundizaremos en los elementos de la escucha activa, indispensable para unas relaciones positivas. Descubriremos las mejores técnicas de comunicación no violenta, desde el método clásico de Marshall B. Rosenberg hasta el sistema «ganador/ ganador», y exploraremos dónde están los límites y cuándo es mejor optar por una comunicación «blanca» o neutra.

**Una obra eminentemente didáctica, creada para potenciar la inteligencia comunicativa y mejorar en poco tiempo la relación con los demás, sí, pero también con uno mismo.**



**Colección:**  
Terapias prácticos  
**P.V.P.:** 14,50€  
192 páginas  
**Lanzamiento:**  
noviembre de 2019



### Marie-Jeanne Trouchaud

Es terapeuta, escritora, capacitadora de relaciones humanas y oradora. Conocida en los medios y en las redes sociales por sus perspicaces consejos sobre parentalidad y psicología, esta «activista en defensa del ser humano» se declara una incansable buscadora de conocimientos prácticos y teóricos que le permitan comprender y acompañar a las personas. Está especializada en ayuda a la parentalidad, emociones y autoconfianza, escucha activa y gestión de crisis y de conflictos. Imparte cursos de capacitación profesional y supervisión de equipos, una actividad que le sigue apasionando después de treinta años.

Es terapeuta, escritora, capacitadora de relaciones humanas y oradora. Conocida en los medios y en las redes sociales por sus perspicaces consejos sobre parentalidad y psicología, esta «activista en defensa del ser humano» se declara una incansable buscadora de conocimientos prácticos y teóricos que le permitan comprender y acompañar a las personas. Está especializada en ayuda a la parentalidad, emociones y autoconfianza, escucha activa y gestión de crisis y de conflictos. Imparte cursos de capacitación profesional y supervisión de equipos, una actividad que le sigue apasionando después de treinta años.

terapiasverdes

www.edicionesurano.com