



VISION

A community where the collective power is rooted in each individual's ability to promote, protect, and defend their human rights.

VISIÓN

Una comunidad en la que el poder colectivo radica en la capacidad de cada individuo para promover, proteger y defender sus derechos humanos.



MISSION

The Heartland Workers Center develops and organizes leaders, promotes workers' rights, and fosters a culture of civic engagement in order to build power and create change with immigrant and underrepresented communities.

MISIÓN

Heartland Workers Center desarrolla y organiza a líderes, promueve los derechos de los trabajadores y fomenta una cultura de compromiso cívico con el fin de construir poder y crear cambios con las comunidades de inmigrantes y subrepresentadas.



GROUNDING



ATERRICEMOS



Temas

- El mundo VUCA y otras teorías
- Estrategia: Enfoque
- Comunicación No Violenta
- Plan de Acción para el Cuidado Personal

Topics

- VUCA World, and other theories
- Strategy: Focus
- Non-Violent Communication
- Self-Care Action Plan

VUCA world

- **Volatilidad:** Cambios rápidos e impredecibles.
- **Incertidumbre:** Falta de previsibilidad y claridad sobre el futuro.
- **Complejidad:** Múltiples factores y variables interconectadas.
- **Ambigüedad:** Ausencia de significado claro, donde las situaciones pueden interpretarse de diferentes maneras.
- **Volatility:** Rapid and unpredictable change.
- **Uncertainty:** Lack of predictability and clarity about the future.
- **Complexity:** Multiple interconnected factors and variables at play.
- **Ambiguity:** A lack of clear meaning, where situations can be interpreted in different ways.

Naomi Klein

La doctrina del shock

El shock colectivo nos deja vulnerables, creando oportunidades para que se desmantelen las protecciones sociales, se privatizen los recursos públicos y se reprima la disidencia.

Shock Doctrine

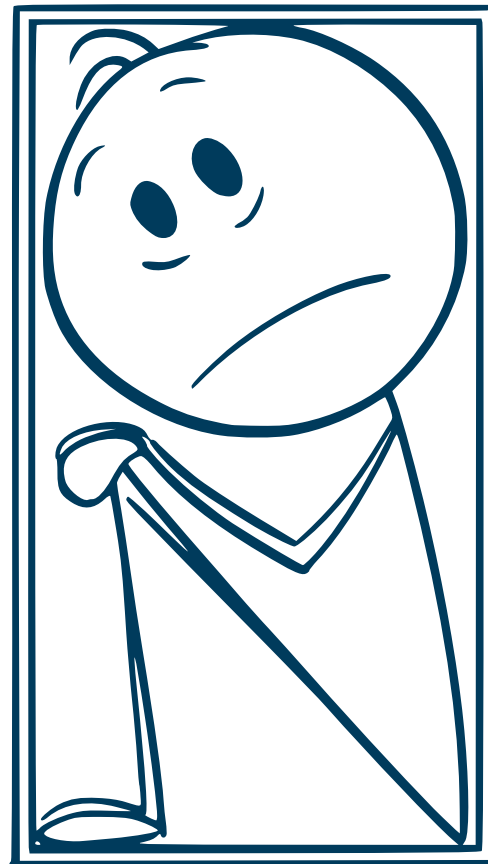
Collective shock leaves us vulnerable for powerful entities to dismantle social protections, privatize public resources and suppress dissent.

Marshall McLuhan:

"When humans face information overload, they become passive and disengaged."

"Cuando los seres humanos enfrentan una sobrecarga de información, se vuelven pasivos y desconectados."

**MIEDO
DISPERSO/A
ABRUMADO/A**



**FEAR
SCATTERED
OVERWHELM**

stay focused



Enfoque

Elige 2-3 problemas y enfoca tu atención en ellos.

Focus

Pick 2-3 issues and focus your attention there.

Enfoque

Cuando reconoces la sobrecarga toma descansos.

Focus

When you recognize overwhelm, take breaks.

Enfoque

Construye comunidad. La sanación es social. La inteligencia colectiva supera la sobrecarga individual.

Focus

Build community. Healing is social. Network intelligence beats individual overload.

NON-VIOLENT COMMUNICATION

Marshall Rosenberg, PhD

LA COMUNICACIÓN NO VIOLENTA



1. **Observación:** Describir lo que está sucediendo sin evaluaciones o juicios. Haz observaciones objetivas sobre lo que ocurre, en lugar de interpretaciones o críticas.

2. **Sentimientos:** Expresar cómo te sientes en respuesta a la situación, sin culpar a otros. Identifica y comunica las emociones que sientes.

3. **Necesidades:** Identificar y compartir las necesidades que están detrás de esos sentimientos. Las necesidades son universales y esenciales para el bienestar humano.

4. **Petición:** Hacer una solicitud concreta y específica para satisfacer esa necesidad, sin exigir ni manipular.

1. **Observation:** Describe the situation or behavior without judgment or evaluation. It's about stating facts objectively, without adding interpretations or labels.

2. **Feelings:** Express how you feel in response to the situation. This step is about identifying and naming your emotions, avoiding blaming others for how you feel.

3. **Needs:** Identify the underlying need that is driving your feelings. This step connects emotions to universal human needs.

4. **Request:** Make a clear, specific, and actionable request to meet your need. The request should be framed as a positive action, rather than demanding or commanding.

1. **Observation:** "I noticed that you didn't attend the meeting this morning."
2. **Feeling:** "I feel confused and a bit anxious because we were hoping to discuss the project updates."
3. **Need:** "I need clear communication and collaboration so we can stay aligned on the project."
4. **Request:** "Could you please let me know if you're unable to attend meetings in the future, or if there's a better time for you?"

1. **Observación:** "He notado que no has respondido a mis mensajes de correo electrónico desde hace tres días."
2. **Sentimiento:** "Me siento preocupado y frustrado porque necesito tu respuesta para continuar con el proyecto."
3. **Necesidad:** "Necesito claridad y colaboración para poder avanzar con el trabajo a tiempo."
4. **Petición:** "¿Podrías por favor responder a los correos o avisarme si necesitas más tiempo para darme una respuesta?"

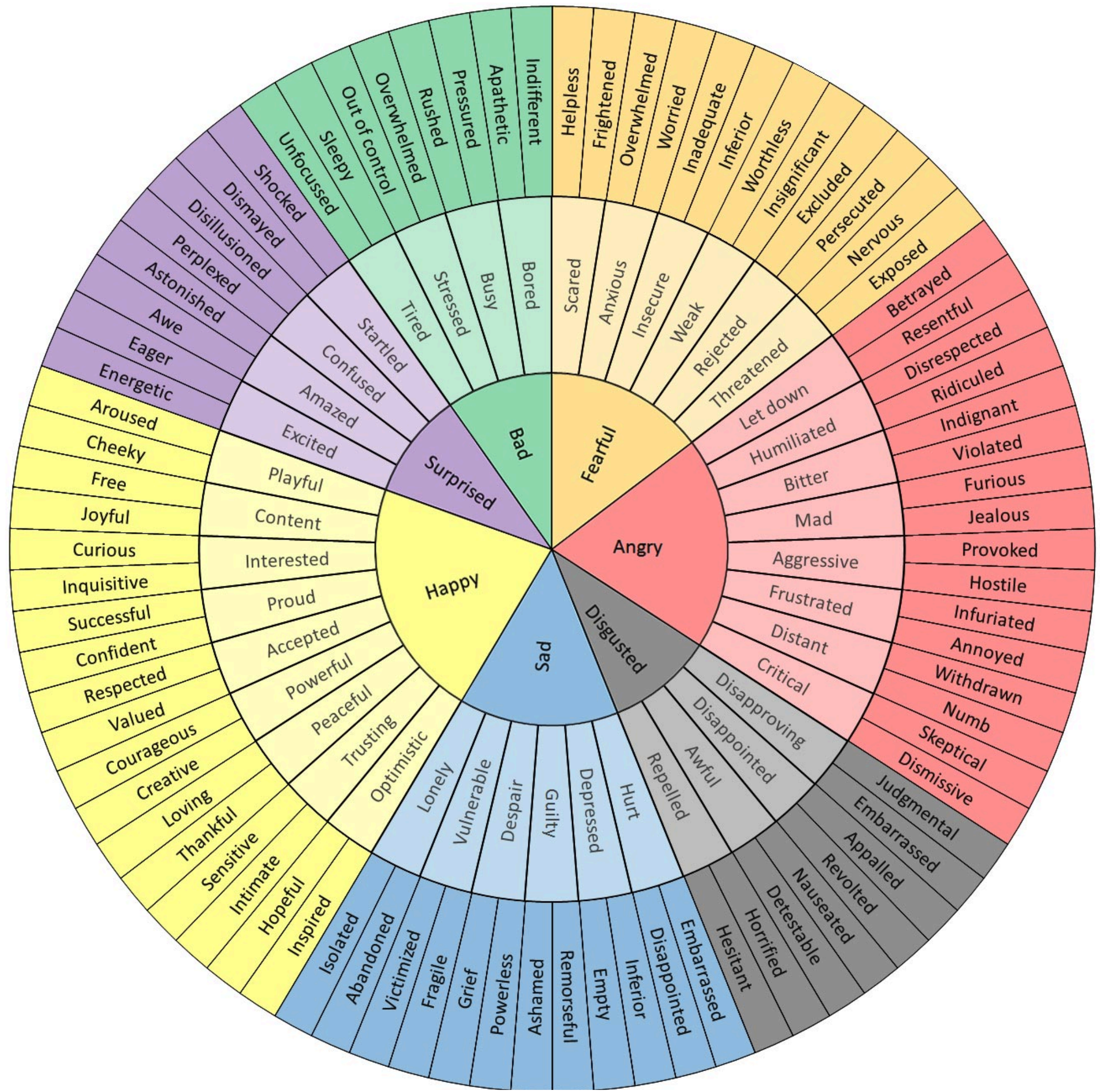
CNV

- Observación
- Sentimiento
- Necesidad
- Petición

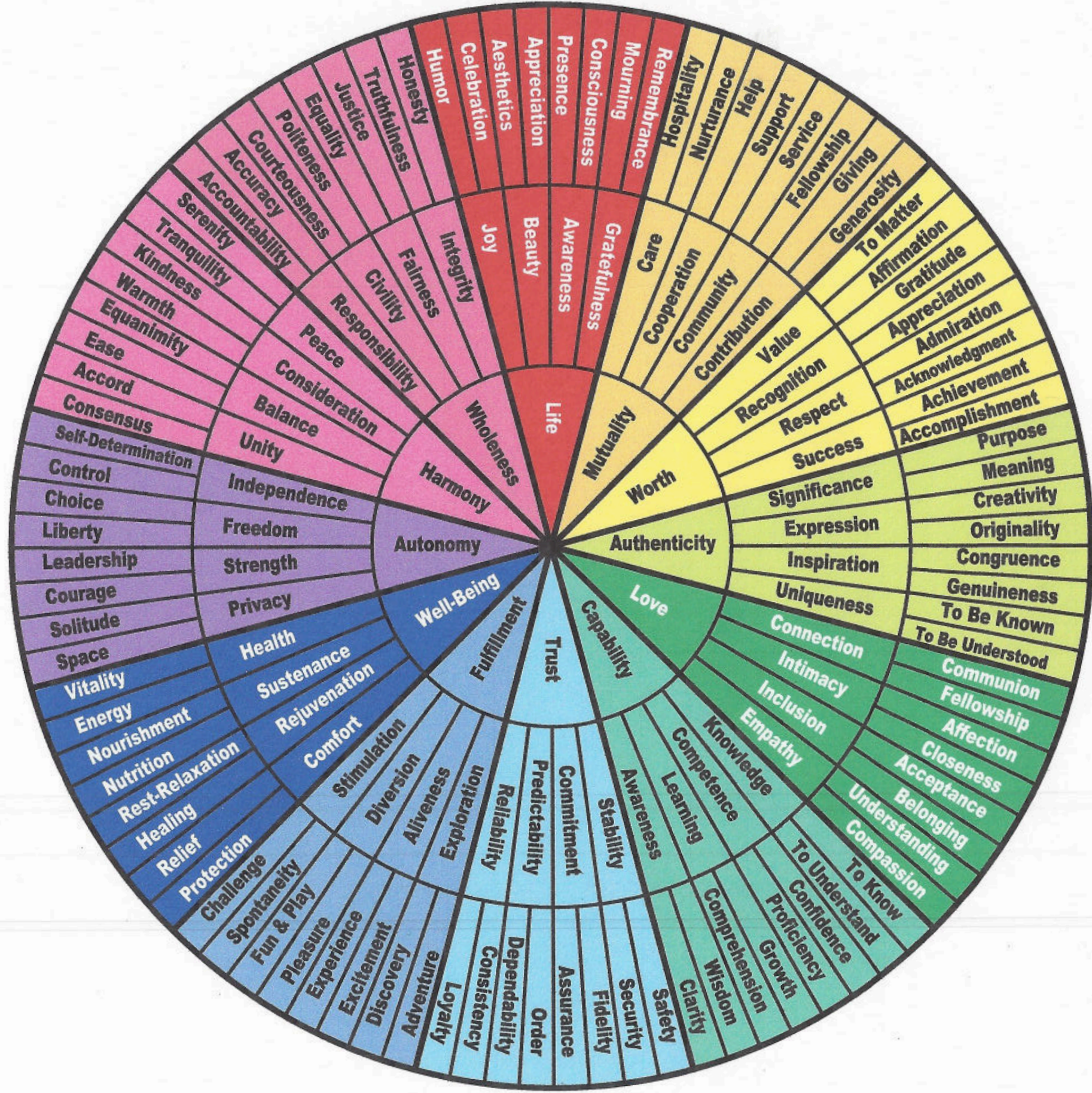
NVC

- Observation
- Feeling
- Need
- Request





Needs Wheel



Based on Nonviolent Communication by Marshall Rosenberg, Ph.D. May be duplicated for personal use and for teaching Nonviolent Communication. Graphics and organization of feelings, needs, and communications wheels by Bret Stein. Submit suggested changes and recommendations to artisanf@hotmail.com Revised 1/1/09



Self Care Action Plan

- Self Care Routines
- Spiritual Practices
- Physical Well-Being
- Mental Health

Plan de Acción para el Cuidado Personal

- Rutinas de cuidado personal
- Prácticas Espirituales
- Bienestar Físico
- Salud Mental

**We want to know your thoughts
about today's presentation!
Scan the QR code below.**



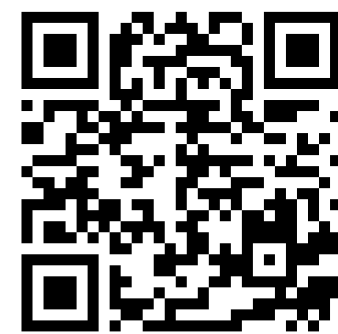


THANK YOU!

Facebook



Donate



Instagram

