

Formació Comunicació amb mi mateix **i amb els altres (15 hores)**

Presentació

Comunicar-se és una habilitat que tots tenim, i es practica en qualsevol temps i espai. I no sols ens comuniquem amb la resta, sinó també amb nosaltres mateixos. Per això, tenim que cuidar el que diem i com ho fem. A vegades, pressuposem sense preguntar i sense preguntar-nos. D'altres, generem nusos que costa desfer i l'entorn laboral es converteix en un escenari incòmode. No parlis per parlar, comunica't conscientment.

Objectius

- Descobrir la influència de la comunicació interpersonal i intrapersonal.
- Practicar l'assertivitat com estil comunicatiu eficaç i eficient.
- Aprendre eines i tècniques per comunicar-nos més i millor.

Continguts

- Comunicació des d'ahir fins avui. I ara, com es comuniquem?
- Estils i tipus de comunicació. Feedback positiu VS crítica.
- Escolta activa i assertivitat dins de l'entorn laboral.
- Paraules emocionals, etiquetes i creences limitants.
- Parlar en públic: el trajecte fins la competència inconscient.
- Comunicació i Programació Neuro Lingüística (PNL).

Metodologia

Metodologia principalment pràctica per afavorir la participació dels assistents, amb la realització d'exercicis individuals i dinàmiques grupals.

Material necessari

- Sala amb ordinador i connexió a Internet, projector, pissarra, retoladors de pissarra, taules, cadires i còpies del dossier.

Dades de la formació

- Durada: 15 hores. ● Temporalització: segons necessitats.
- Número de participants: màxim 20.
- Pressupost i disponibilitat geogràfica: consultar.