

Formación Comunicación conmigo mismo/a y con los/as otros/as (15 horas)

Presentación

Comunicarse es una habilidad que todos tenemos, y la practicamos en cualquier tiempo y espacio. Y no sólo nos comunicamos con los demás, sino también con nosotros/as mismos/as. Por eso, tenemos que cuidar el qué decimos y cómo lo hacemos. Con frecuencia, presuponemos sin preguntar y sin preguntarnos. Otras veces, generamos nudos que cuesta deshacer convirtiendo el entorno personal y/o profesional en un escenario incómodo. No hables por hablar, comunícate de manera consciente.

Objetivos

- Descubrir la influencia de la comunicación interpersonal e intrapersonal.
- Practicar la asertividad como un estilo de comunicación eficaz y eficiente.
- Aprender herramientas y técnicas para comunicarnos más y mejor.

Contenidos

- Comunicación desde ayer hasta hoy. Y ahora, ¿cómo nos comunicamos?
- Estilos y tipos de comunicación. Feedback positivo VS crítica.
- Escucha activa y asertividad en el entorno laboral.
- Palabras emocionales, etiquetas y creencias limitantes.
- Hablar en público: el trayecto hasta la competencia inconsciente.
- Comunicación i Programación Neuro Lingüística (PNL).

Metodología

Metodología principalmente práctica para favorecer la participación de los asistentes, con la realización de ejercicios individuales y dinámicas grupales.

Material necesario

- Sala con ordenador y conexión a Internet, proyector, pizarra, rotuladores de pizarra, mesas, sillas y copias del dossier.

Datos de la formación

- Duración: 15 horas. ● Temporalización: según necesidades.
- Nº de participantes: máximo 20. ● Presupuesto y disponibilidad geográfica: consultar.