

# Automotivació i comunicació saludable

## Objectius

- **Aprendre a viure** motivat en els aspectes laboral i personal.
- **Desenvolupar** la visió sistèmica de la comunicació en l'equip de treball.
- **Millorar l'acceptació** de rols, responsabilitats i drets dins de l'equip.



## Programa

1. Les necessitats bàsiques, de relació i d'autorealització

2. L'actitud mental positiva i proactiva

3. Aquí i ara com a font de motivació

4. Les necessitats personals dins de l'equip: pertinença, autonomia, afecte.

5. Respondre en lloc de reaccionar

6. Claus de la comunicació saludable



Durada: **10 hores**

grupsural@grupsural.com  
938 915 008 · 610 225 906



627 412 052

[www.grupsural.com](http://www.grupsural.com)