

Objectius

- **Millorar** l'autocomunicació i la comunicació amb els altres.
- **Descobrir** la comunicació constructiva i empàtica, i la seva pràctica en el lloc de feina.
- **Potenciar** l'empatia.
- **Reconèixer** quins són els sentiments dels altres i les seves necessitats.
- **Desenvolupar** l'escolta activa per interpretar els senyals de comunicació no-verbal.



Programa

1. Comunicació i empatia.

Lleis de la comunicació. Definició d'empatia.
Pautes per a la comunicació personal.

2. Competències comunicatives.

Eines per a una comunicació eficaç.
La comunicació no-verbal.

3. Competències emocionals.

Ecologia emocional i gestió d'emocions.

4. Capacitat dialògica.

Objectius del diàleg empàtic.
L'escolta atenta. La mirada.

5. Comunicació per a la resolució de conflictes

Pautes per establir un clima de confiança.



Durada: **10 hores**