

# Comunicació interpersonal i treball en equip

## Objectius

- **Analitzar** l'estil comunicatiu propi.
- **Conèixer les estratègies** que ajuden a millorar la comunicació interpersonal dins d'un equip i entre diferents equips de treball.
- **Ser capaç de** reconèixer i analitzar els estils comunicatius dels membres de l'equip per millorar la qualitat del treball conjunt.
- **Elaborar un pla individual** d'aplicació dels aprenentatges del taller a la realitat professional.



## Programa

### 1. Autoconeixement de l'estil comunicatiu

### 2. La importància de la comunicació en el treball d'equip

Definició d'intel·ligència emocional. Origen de la intel·ligència emocional

Les 5 habilitats pràctiques d'intel·ligència emocional, com es desenvolupa, com millorar les nostres relacions a partir dels principis de la intel·ligència emocional

### 3. Habilitats comunicatives pel desenvolupament de l'estil comunicatiu:

L'assertivitat com a eina de comunicació interna i externa: Què vol dir comunicar-se? Tipus de comunicació, assertivitat, la forma d'intercomunicació, tècniques assertives, estratègies de bloqueig, mètode d'entrenament assertiu

### 4. L'empatia a l'hora de treballar en equip

Què és l'empatia? L'empatia com a mitjà per obtenir resultats, neurones mirall  
La reformulació i el Feedback

### 5. Actituds individuals enfront d'actituds grupals. Anàlisi interacció de R.I Bales

### 6. Pla de treball individual



**Durada: 15 hores**