Ajuntament de Bell-lloc d'Urgell

INCUBADORA D'EMPRESES D'INNOVACIÓ AGROMETAL·LÚRGICA BELL-LLOC D'URGELL

PROGRAMA

HABILITATS COMUNICATIVES PER L'ÈXIT PERSONAL I PROFESSIONAL

Objectiu

- A la vida personal i professional les habilitats comunicatives tenen un paper molt important tant per l'estabilitat emocional com perquè ajuden a determinar el clima de les nostres relaciones.
- Aquest curs proposa conèixer el propi estil de comunicació, potenciar les habilitats i l' assertivitat per aplicar-ho eficaçment en l'entorn personal i professional. Es tracta de formar persones que comuniquin bé, tant amb les paraules com amb els gestos, que dominin amb naturalitat el llenguatge verbal i no verbal i que facin ús de les connotacions paralingüístiques, ja sigui en l'aspecte físic o emocional.

Continguts

1. El procés de comunicació
1.1 La comunicació interpersonal
1.2 Tipus de comunicacions
1.3 La comunicació eficaç

2. Anàlisi de la comunicació
2.1 Comunicació estratègica
2.2 Canals i informació
2.3 Adaptació de missatges

3. Psicologia de l'interlocutor
3.1 Claus de l'empatia
3.2 Llenguatge positiu
3.3 Raó i emoció
3.4 Les emocions bàsiques

4. Com corregir actuacions errònies i com reconèixer la feina ben feta
4.1 L'actitud assertiva
4.2 Neutralitzar comportaments agressius
4.3 Formular opinions i crítiques correctament
4.4 Prevenció de conflictes

5. Dificultats davant el oient
5.1 Barreres de la comunicació
5.2 Aconseguir l'atenció
5.3 L'expressió oral i escrita
5.4 Altres dificultats en la comunicació

6. Escolta activa
6.1 El funcionament de l’escolta
6.2 Temps lliure mental
6.3 Desenvolupar l’habilitat d'escoltar

7. Comunicació no verbal

Durada

30 Hores.