

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 relacions.
- 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.