



MARZO/ 10-11 / 2018
Comunicación, asertividad
y empatía



Mòdul 2: Comunicació, assertivitat i empatia.

Descripció:

Aquest mòdul ens invita a reestructurar la nostra forma d'expressar-nos i d'escoltar als demés per crear noves formes de relació basades en l'atenció i el respecte a las necessitats i percepcions pròpies i de les persones amb les que interactuem dia a dia. Introduïm un nou llenguatge per promoure unes relacions més saludables i equitatives, millorar la convivència, la comunicació i la gestió de conflictes quotidians.

Destinataris: educadors, coordinadors d'equips, cooperativistes, persones que pertanyen a ateneus, grups de consum i d'altres col·lectius.

Grup: màxim 25 persones.

Data i horaris: Dissabte 10/03/18 de 9:30 a 14:00 hrs, 15:30-20 hrs
Diumenge 11/03/2018 de 9:30 a 14 hrs.

Facilitadora: Marta Porta

Continguts:

Parlant no sempre s'entén la gent:

Explorarem les barreres i elements que ens dificulten la comunicació en les nostres relacions personals i professionals.

Escoltar de forma activa i acompanyar empàticament

Oferirem l'altre l'espai que necessita per a expressar-se i sentir-se comprés, escoltant-lo i acompanyant-lo des de la connexió d'allò que està viu en ell/a. I experimentarem com és sentir-se plenament escoltat pels demés.

Expressar la nostra veu

Practicarem com expressar-nos amb honestat i claredat, sense judicis, assumint la responsabilitat sobre els nostres sentiments i necessitats, alhora que tenim en compte els dels altres.

Feedback crític i feedback apreciatiu

Som capaços d'expressar a l'altre allò que no ens agrada o no ens senta bé d'una manera assertiva? I allò que apreciem dels demés, els hi fem saber?

Comunicació No violenta

Aplicarem els 4 passos per a comunicar-nos de forma més conscient.

Més informació a: <http://www.elcaminodelelder.org>

Inscripcions a: formacio@elroser.es

Equip de Formació



El Camino del Elder i Cooperativa Integral El Roser
Projecte educació lliure, viva i activa.