

EC353 - Expressa't amb poder: comunica més enllà de les paraules



Ajuntament de
Barcelona



EC353- Expressa't amb poder: comunica més enllà de les paraules

Objectius

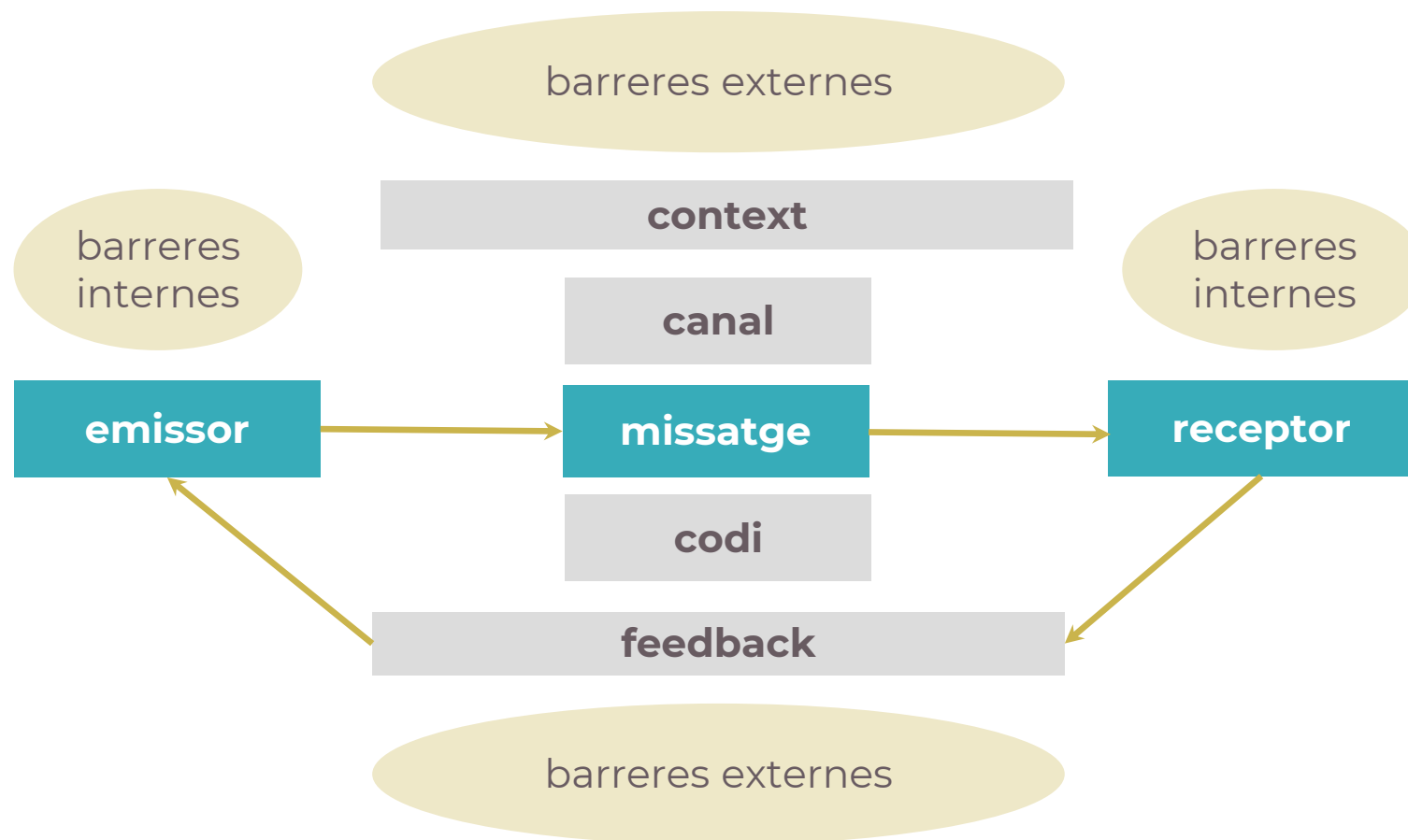
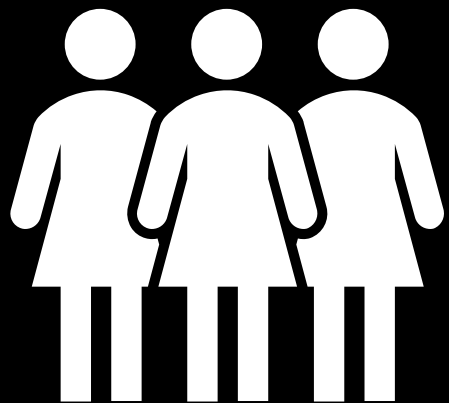
Entendre com influeixen el llenguatge corporal, la veu i les paraules en el teu missatge, i aprendre a utilitzar-los de manera coherent i efectiva.

Millorar la capacitat d'escolta activa, identificant i superant les bretxes que dificulten una comunicació clara i fluida.

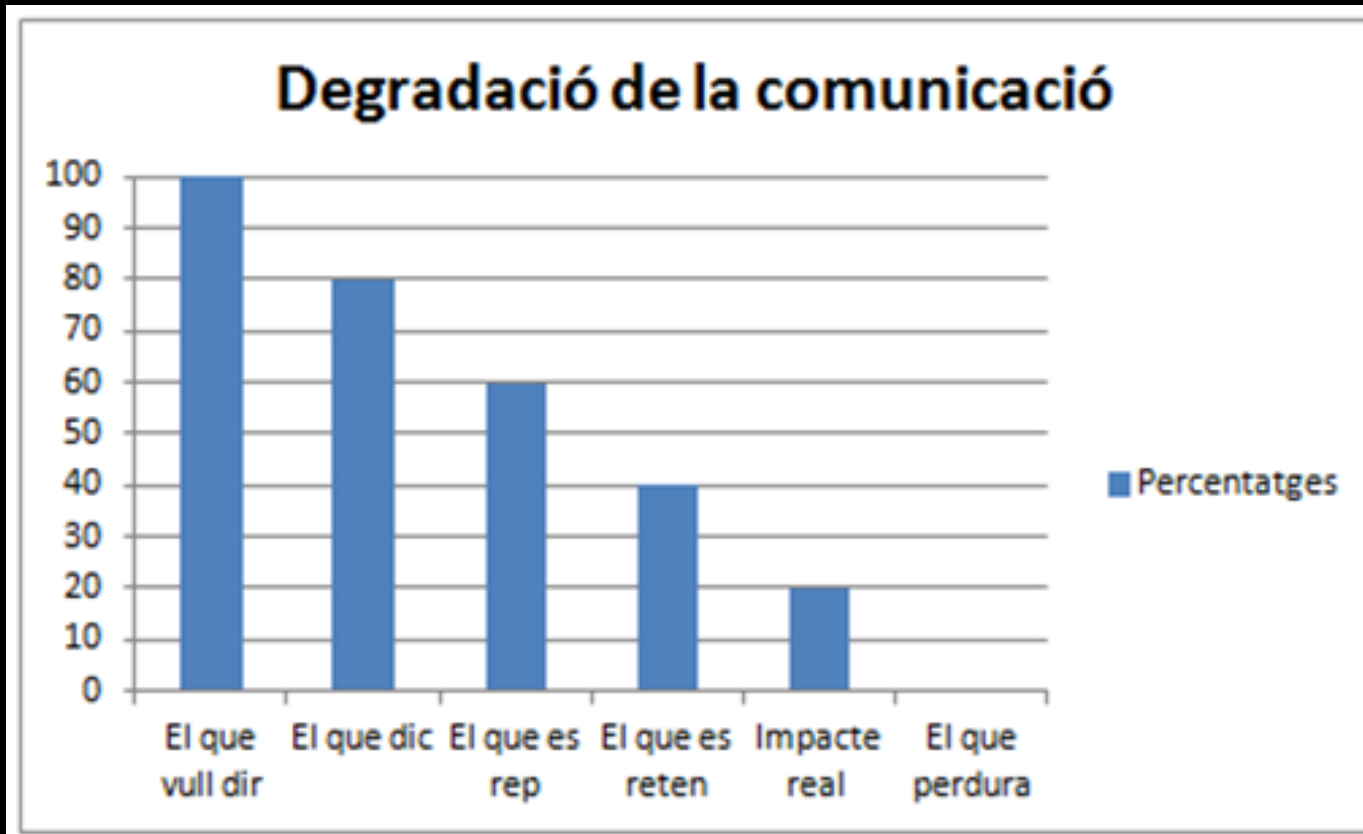
Dominar tècniques pràctiques com el rapport, la proxèmica, el silenci o el parafrasseig per generar connexions més sòlides i reduir malentesos.

Saber interpretar les senyals no verbals de l'interlocutor/a per adaptar-te millor al context i detectar possibles incoherències en la comunicació.

El procés comunicatiu



Els reptes en la comunicació

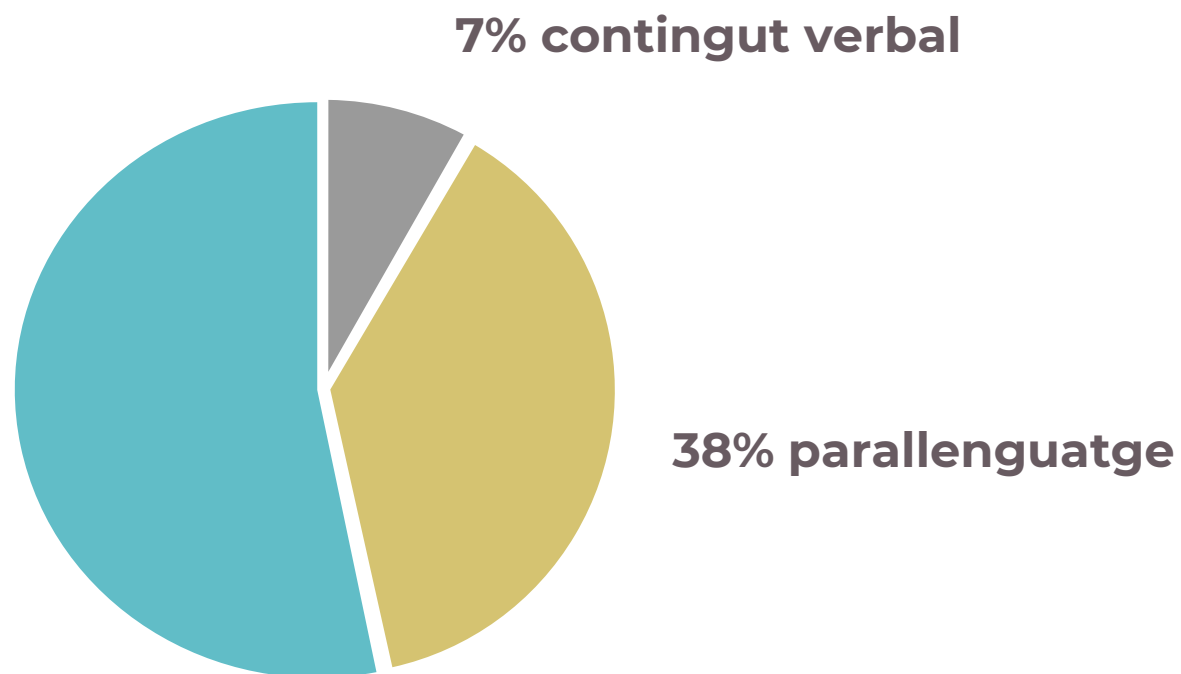


Dinàmica

La comunicació NO verbal



55% llenguatge corporal



T'adones del que transmetes?

L'arquitectura del missatge

L'illa dels 5
fars

de Ferrán
Ramón-Cortés



Els 5 nivells d'escolta



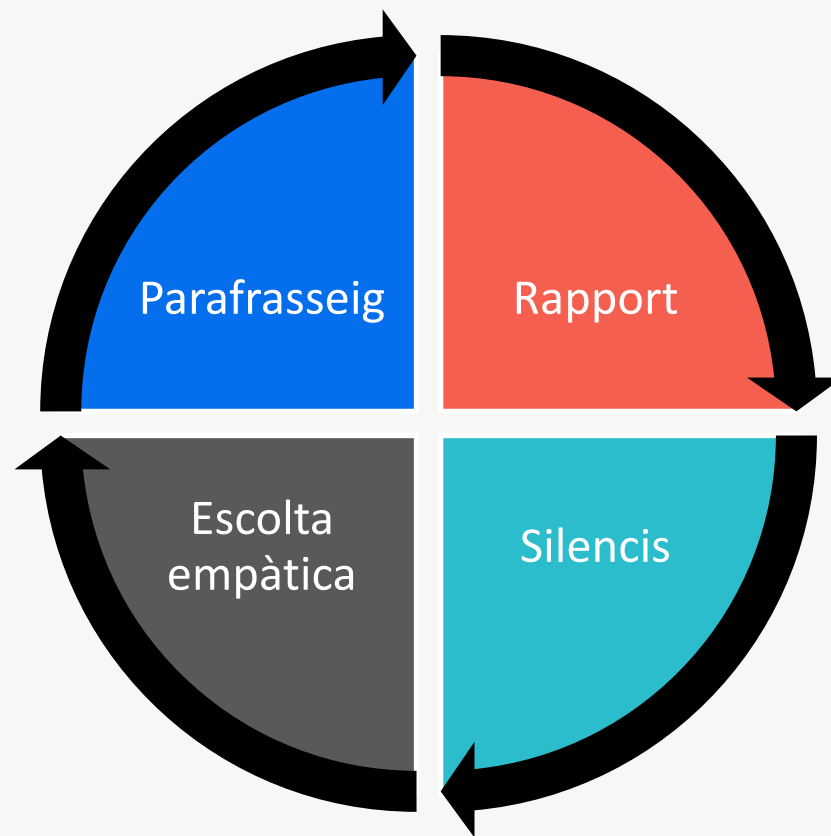
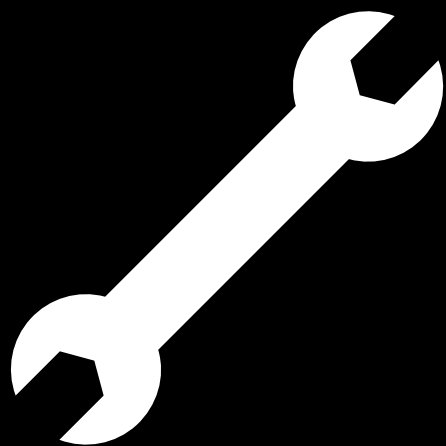
El més típic és que primer intentem que ens compreguin.

La major part de les persones no escolten amb la intenció de comprendre sino per contestar.

Moltes vegades responem en base a projeccions de la nostra pròpia vida i receptem allò que ens funciona a totes aquelles persones amb les que interactuem, sense tenir en compte que les situacions i les persones som diferents.

• IGNORAR	No escoltar-la en absolut
• FINGIR	Si... Ja... Ahà...
• ESCOLTA SELECTIVA	Escoltant només certes parts de la conversa.
• ESCOLTA ATENTA	Centrant tota la nostra atenció en les paraules que pronuncia.
• ESCOLTA EMPÀTICA	Escoltar amb la intenció de comprendre.

Les Eines



Itineraris

Itinerari bàsic (comunicació, col·laboració i empatia)

- EC351 - Activitat 1: Les claus de la comunicació en equip: coneix les tendències relacionals: (Comunicació i Col·laboració) Durada: 6 hores
- EC352 - Activitat 2: Supera amb èxit les converses difícils. (Empatia) Durada: 6 hores
- EC353 - Activitat 3: Expressa't amb poder: comunica més enllà de les paraules. (Comunicació) Durada: 3 hores



Itineraris

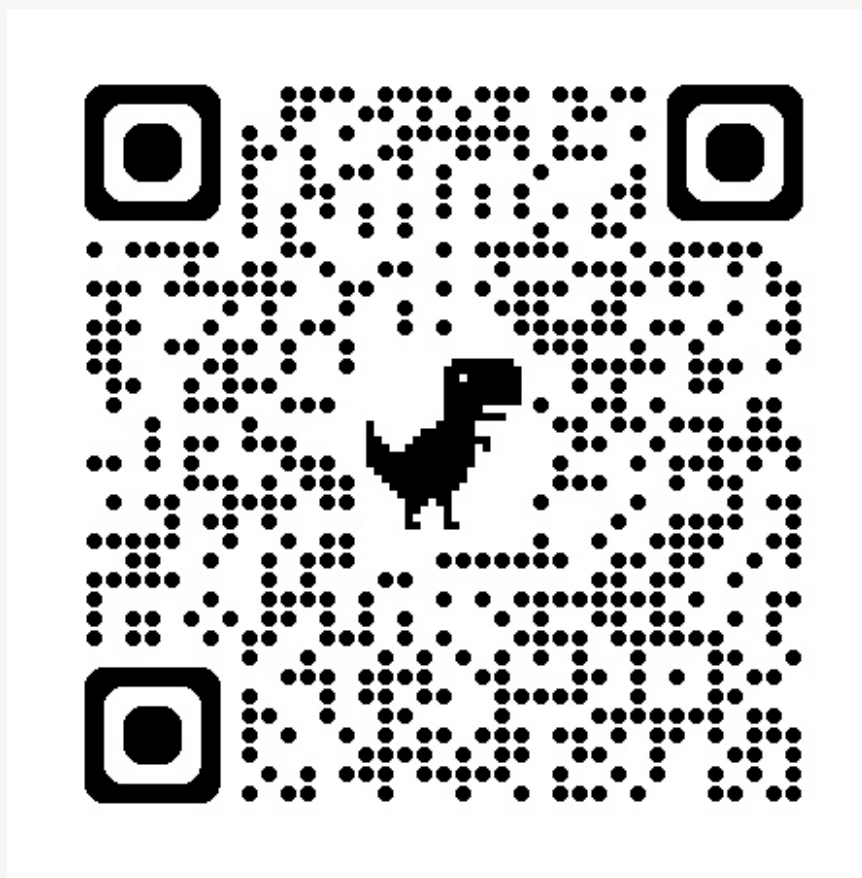
Itinerari avançat (lideratge, comunicació, i negociació)

- EC354 - Activitat 1: Tècniques i Tips per aprendre a negociar i aconseguir acords. (Negociació) Durada: 3 hores
- EC355 - Activitat 2: Eines pràctiques per a la gestió d'equips (Lideratge) Durada: 6 hores
- EC356 - Activitat 3: Estratègies de comunicació influent. (Comuniació i Lideratge) Durada: 3 hores
- EC357 - Activitat 4: Parla en públic amb confiança. (Comunicació) Durada: 3 hores
- EC358 - Activitat 4: AULA VIRTUAL- L'art de la comunicació virtual: enamora per pantalla. Durada: 3 hores



<https://treball.barcelonactiva.cat/porta22/es/activitats/activitatsPerArea-ws/comunica-amb-confianza.do?codiIdioma=2&idlco=1&idArea=2927&titolArea=Comunica%20amb%20confian%E7a>

Inscriu-te a les activitats de Barcelona Activa



barcelonactiva.cat