

# Exprésate con poder: comunica más allá de las palabras – EC353





# Exprésate con poder: comunica más allá de las palabras – EC353

## Objetivos

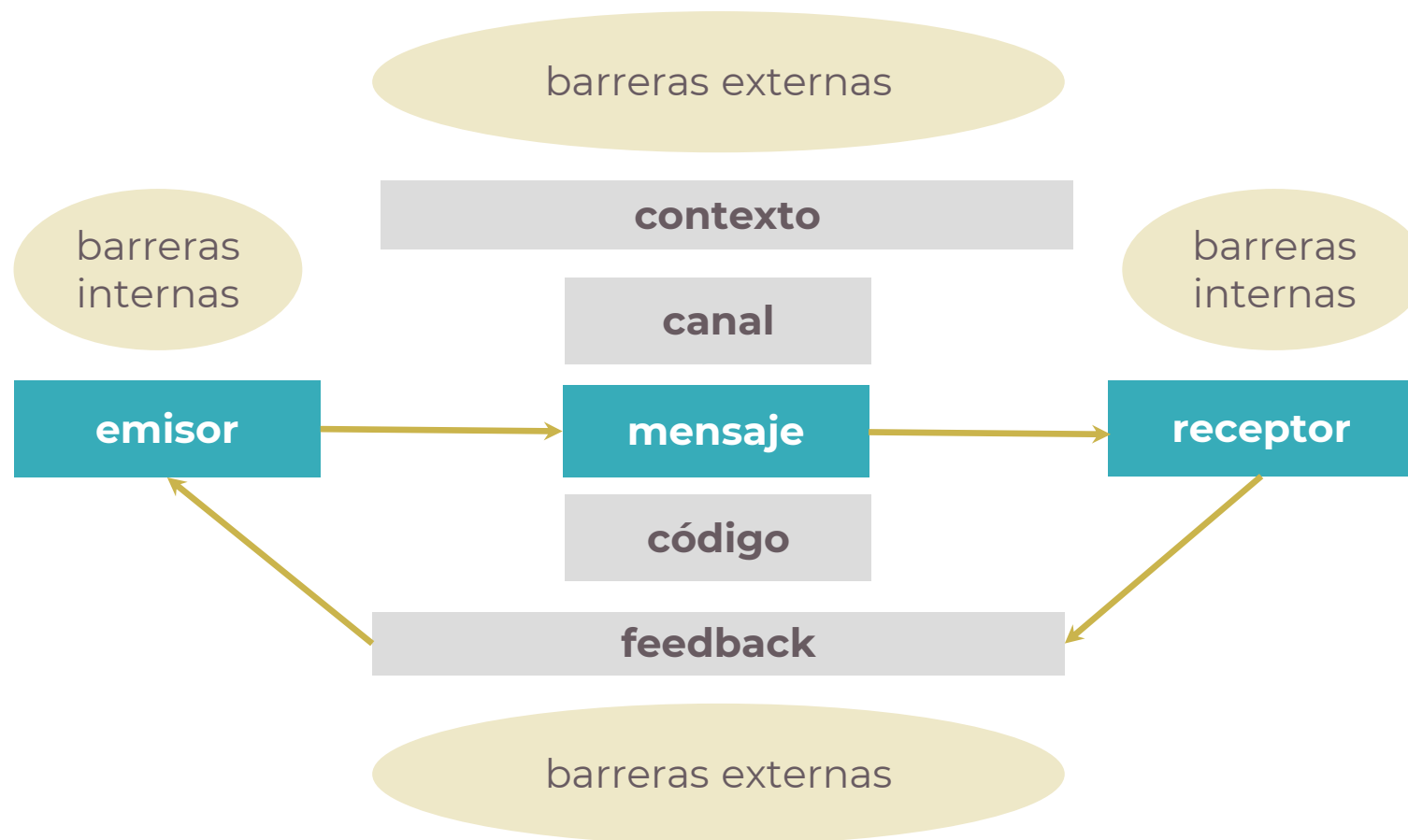
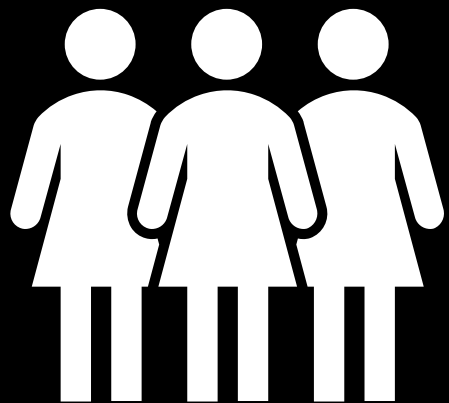
Entender cómo influyen el lenguaje corporal, la voz y las palabras en tu mensaje y aprender a utilizarlos de forma coherente y efectiva.

Mejorar la capacidad de escucha activa, identificando y superando las brechas que dificulten una comunicación clara y fluida.

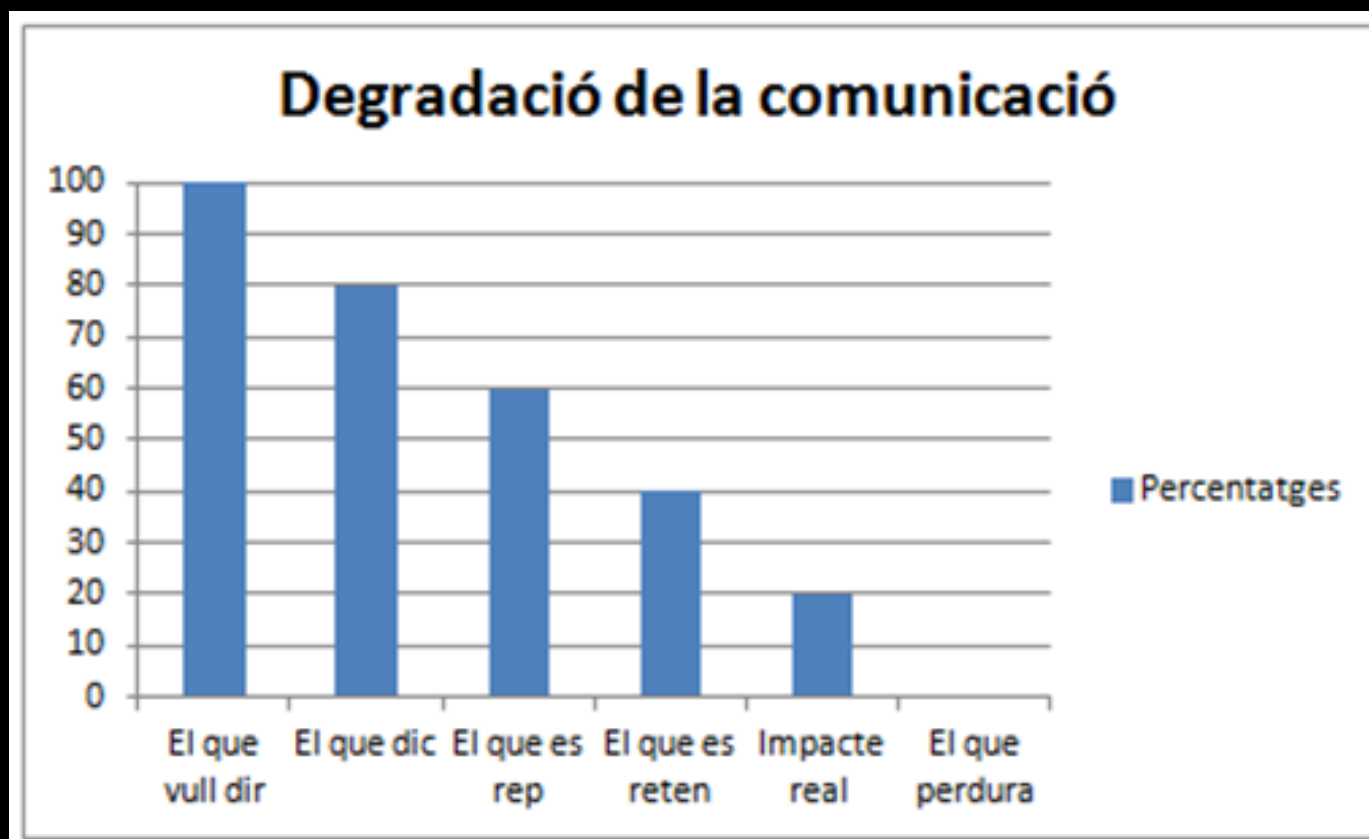
Dominar técnicas prácticas como el rapport, la proxémica, el silencio o el parafraseo para generar conexiones más sólidas y reducir malentendidos.

Saber interpretar las señales no verbales del interlocutor/a para adaptarte mejor al contexto y detectar posibles incoherencias en la comunicación.

# El proceso comunicativo

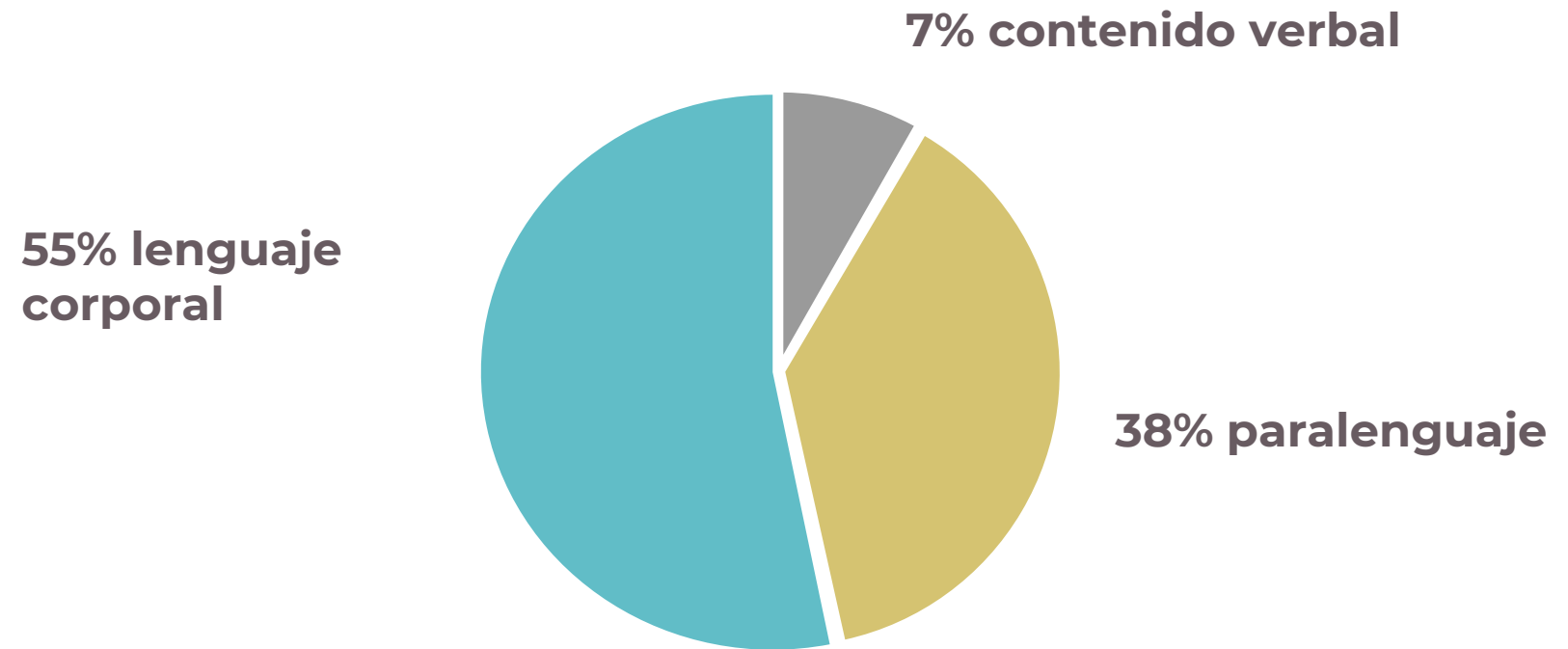


# Los retos en la comunicación



**Dinàmica**

# La comunicación NO verbal



**¿Te das cuenta de lo que transmites?**

# La arquitectura del mensaje

La isla de los  
5 faros

de Ferrán  
Ramón-Cortés



# Los 5 niveles de escucha



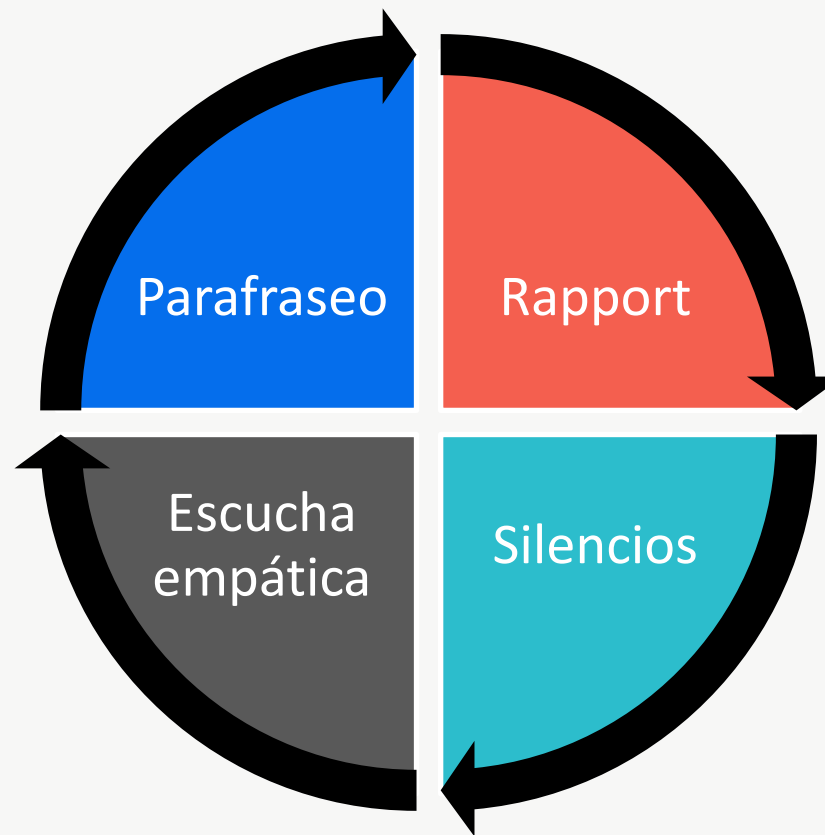
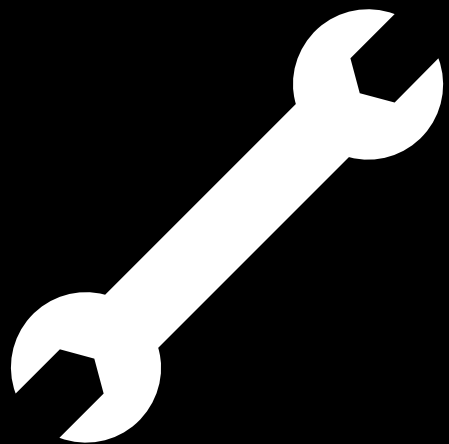
Lo más típico es que primero intentemos que nos comprendan.

**La mayor parte de las personas no escuchan con la intención de comprender sino para contestar.**

Muchass veces respondemos en base a proyecciones de nuestra propia vida y recetamos aquello que nos funciona a todas aquellas personas con las que interactuamos, sin tener en cuenta que las situaciones y las personas somos diferentes.

• <b>IGNORAR</b>	No escucharla en absoluto
• <b>FINGIR</b>	Si... Ya... Aha...
• <b>ESCUCHA SELECTIVA</b>	Escuchando solo ciertas partes de la conversación.
• <b>ESCUCHA ATENTA</b>	Centrando toda nuestra atención en las palabras que pronuncia.
• <b>ESCUCHA EMPÁTICA</b>	Escuchar con la intención de comprender.

# Las Herramientas



# Itinerarios

## Itinerario básico

(comunicación, colaboración  
i empatía)

- EC351 - Actividad 1: Las claves de la comunicación en equipo: conoce las tendencias relacionales: (Comunicación y Colaboración) Duración: 6 horas
- EC352 - Actividad 2: Supera con éxito las conversaciones difíciles. (Empatía) Duración: 6 horas
- EC353 - Actividad 3: Exprésate con poder: comunica más allá de las palabras. (Comunicación) Duración: 3 horas



# Itinerarios

## Itinerario avanzado

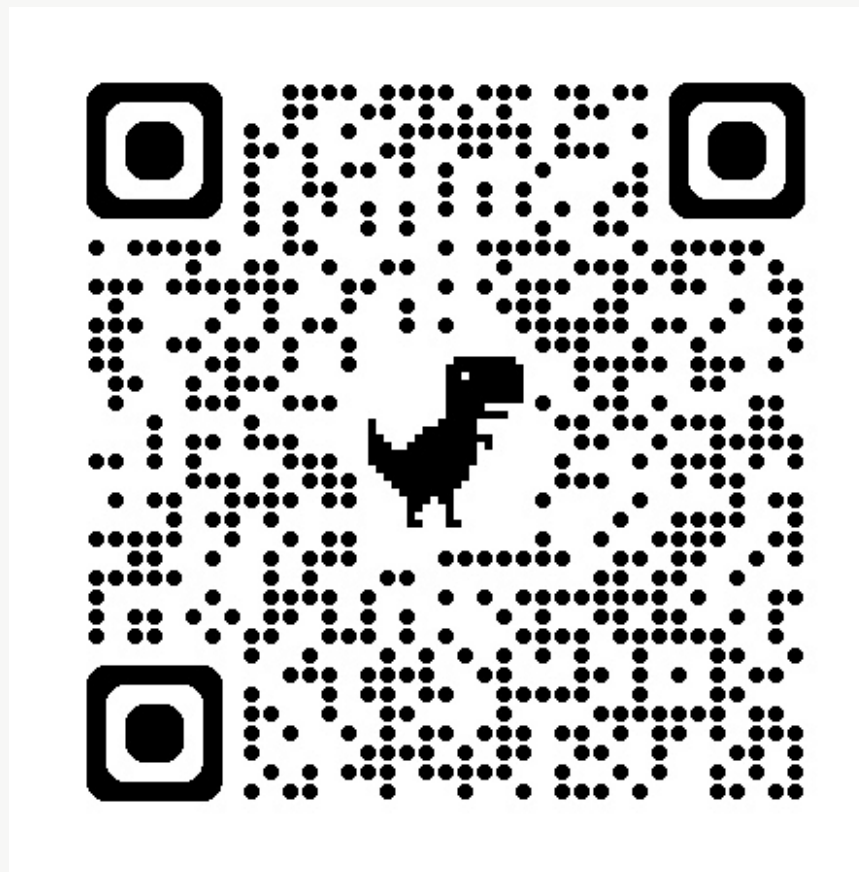
(liderazgo, comunicación y negociación)

- EC354 - Actividad 1: Técnicas y Tips para aprender a negociar y conseguir acuerdos. (Negociación) Duración: 3 horas
- EC355 - Actividad 2: Herramientas prácticas para la gestión de equipos (Liderazgo) Duración: 6 horas
- EC356 - Actividad 3: Estrategias de comunicación influyente. (Comunicación y Liderazgo) Duración: 3 horas
- EC357 - Actividad 4: Habla en público con confianza. (Comunicación) Duración: 3 horas
- EC358 - Actividad 4: AULA VIRTUAL- El arte de la comunicación virtual: enamora a través de la pantalla. Duración: 3 horas



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

# Inscríbete a las actividades de Barcelona Activa



[barcelonactiva.cat](http://barcelonactiva.cat)