Com argumentar les idees amb positivitat

SESSIÓ 3

EL CASTELL INTERIOR





CAMELOT

AVALON

PROPÒSIT DEL CURS

Aprendre estratègies personals per argumentar les nostres idees amb eficàcia preservant la relació amb els nostres interlocutors.

CONTINGUT DEL CURS

Eines per l'Argumentació

Eines per l'Actitud positiva

EINES PER L'ARGUMENTACIÓ

Oratoria del discurs

Llenguatge

Canals d'emissió

EINES PER L'ACTITUD POSITIVA

Comunicació proactiva

Relacions harmòniques

Liderar discursos

ESTRUCTURAR EL MISSATGE FENT ÚS D'ESTRATÈGIES SENSORIALS

Argumentar tenint en compte tots els canals sensorials per poder arribar a totes les persones:

AUDITIU

VISUAL

KINESTÈSSIC

ARGUMENTAR POTENCIANT EL CANAL AUDITIU

Ús de la VEU eficaç

- PROJECTAR LA VEU
- HARMONITZAR LA VEU
- ENTONAR LA VEU

Tonificar l'Aparell Fonador

- Musculatura de la cara: massatges per activar rec sanguini i moviments labials.
- Exercitar el muscle lingual: allargar llengua fins a tocar el nas, fer-la circular per dins la boca, fer la "r".
- Estirar les cordes vocals: moviments cervicals, practicar sons aguts i greus.
- Activar el Diafragma: deixar entrar l'aire durant cinc segons empenyent les costelles cap enfora i treure l'aire vocalitzant la "u".
- Ressonadors: Pronunciar la síl·laba OM mirant de pujar el vel del paladar i portant la vibració a totes les zones òssies.

Exercicis de vocalització

- **Potenciar el so de les vocals exercitant la seva pronunciació.**

LA VEU

PROJECCIÓ

Llençar la veu

- **Mira d'expandir el so en relació a l'espai que ocupem i la necessitat de l'audiència de poder escoltar sense haver-se d'esforçar. Hi ha una diferència entre cridar i projectar. Quan projectem llencem el so i ho fem agafant com a base el diafragma. Quan cridem forcem les cordes vocals i distorsionem l'harmonia de la veu.**

LA VEU

ENTONACIÓ

Prosòdia

Quan llegim o parlem en veu alta podem oferir un discurs pla o podem oferir un discurs musicat per l'entonació i la diversitat de sons segons el significat que volem transmetre. Quan diem que alguna cosa és "gran" podem allargar la vocal "a" per emfatitzar el significat de gran. Si diem que una cosa és "petita" podem, en aquest cas, allargar la vocal "i".

ARGUMENTAR POTENCIANT EL CANAL VISUAL

- ÚS D'EINES VISUALS
- ÚS D'EXEMPLES CONCRETS
- GESTUALITAT NEUTRAL

EL COS

LA GESTUALITAT

- El gest en el discurs és el moviment que representa el que volem expressar.

- És necessari que les mans i els braços, com a membres fonamentals de la comunicació humana, estiguin conscients i plens d'energia, amb el contingut expressiu del que es vol comunicar.

- S'ha de ser coherents en el moment de triar els gestos que acompanyen el discurs, sense caure en l'escenificació exagerada, malgrat que necessitem partir d'aquesta exageració, per a treure profit de la coherència gestual.

***Moltes** vegades creiem que la **vida** ens diu*

“No”** quan el que realment vol dir és **“Espera”

*No existeix **millor** **pregunta** que una **mirada**, i **millor** **resposta** que un **somriure**.*

*Una persona **canvia** per **dues** raons: va aprendre **massa** o va **patir suficient**.*

Desconfio *d'aquelles persones que* ***saben*** *molt bé el que* ***Déu*** *vol que* ***facin****, perquè sempre* ***coincideix*** *amb els* ***seus*** *propis* ***desitjos****.*

- Susan Anthony -

*Als **ulls** tristos cal fer-los **menys** preguntes i fer-los més **abraçades**.*

*La **ment** que **s'obre** a una nova **idea**, **mai** **torna** a la seva **mida** original.*

*La **soledat** no és sentir-se **sol**, sinó sentir-se **buit**.*

- Sèneca -

*El **dia** en què la **tecnologia superi** la nostra **interacció** humana, el **món** tindrà una generació **d'idiotes**.*

- Albert Einstein -

Transforma el que sigui llenguatge reactiu en llenguatge proactiu.

ARGUMENTAR AMB POSITIVITAT:

1. IMAGINEU QUE VOLEU ARGUMENTAR QUE "EL PATINET ELÈCTRIC O LA BICICLETA ÉS UN TRANSPORT NOSCIU".

2. IMAGINEU QUE VOLEU ARGUMENTAR QUE "EL TRANSPORT AMB COTXE ÉS UN TRANSPORT NOSCIU".

DEBAT

TEMA: El millor transport és el cotxe.

El millor transport és el patinet.

LA TÈCNICA RAPPORT PER SINTONITZAR AMB L'ALTRE VOLUNTÀRIAMENT.

✓ L'altre es sent còmode si el que el fa o diu jo també ho dic o ho faig.

✓ Les persones afins s'atrauen.

✓ Quan copio a l'altre es sent acceptat.

✓ Quan l'altre se sent còmode està més obert i més receptiu.

✓ Si jo respecto l'altre encara que no estigui d'acord a l'altre li és més fàcil respectar-me.

LIDERATGE

COM ACTUA UN LÍDER?

- Pren iniciativa i acció
- És humil, reconeix els errors
- S'interessa pels altres
- Respecta als altres i es fa respectar
- És un referent

CARISMA

QUÈ ÉS EL CARISMA?

ES NEIX AMB CARISMA?

QUI TÉ CARISMA? MODELS CARISMÀTICS.

CARISMA I LIDERATGE

Carisma prové de la paraula grega "KARIS": gràcia natural que atrau als altres i capta la seva atenció.

L'estat de gràcia és quan un sent un màxim estat de benestar i d'absència de por. S'estima incondicionalment, tant si els altres li mostren o no l'aprovació i validació externa.

- *L'autèntic LÍDER sap connectar amb el seu carisma.*

RESPECTAR EL TORN DE PARAULA SENSE DESGASTAR-NOS

QUÈ DIFICULTA RESPECTAR EL TORN?

L'EGO SEMPRE VOLS SER EL PRIMER, EL QUE GUANYA I NO VOL QUE MOSTREM DEBILITAT DEIXANT PARLAR ALS ALTRES.

EGO= SISTEMA DE CREENCES LIMITANT QUE INTERPRETA LA REALITAT DES DE L'INSTINT DE SUPERVIVÈNCIA.

Eines per l'Actitud positiva

LA COMUNICACIÓ BASADA EN LES RELACIONS HARMÒNIQUES

Comunicació harmònica es basa en:

3 PRINCIPIS COGNITIUS

1. ACCEPTACIÓ
2. ASSUMIR
3. RESPECTAR

3 PATRONS DE CONDUCTA

1. ASSERTIVITAT
2. COMUNICACIÓ NEUTRAL
1. EVITA LA IDENTIFICACIÓ

3 ESTATS EMOCIONALS

1. INDEPENDÈNCIA EMOCIONAL
2. AUTOMIA
3. COMPASSIÓ

El Principi d'ACCEPTACIÓ

QUEIXAR-SE



LLUITA EXTERNA

RESSIGNAR-SE



LLUITA INTERNA

El Principi d'ACCEPTACIÓ

QUEIXAR-SE



LLUITA EXTERNA

RESSIGNAR-SE



LLUITA INTERNA

El Principi d'ACCEPTACIÓ

ACCEPTAR

NO LLUITAR

El Principi d'ACCEPTACIÓ

ACCEPTAR

NO LLUITAR

El Principi d'ACCEPTACIÓ

ACCEPTAR

ACCEPTAR és estar en pau amb el que no sé o no puc canviar dels altres i de les situacions i actuar per trobar solucions de millora.

EXERCICI SOBRE EL CARISMA

Quines persones públiques o de les teves relacions personals coneixes que siguin carismàtiques?
TROBA ENLLAÇOS DE VIDEOS ON ELS PUGUIS COMPARTIR.

ELCASTELL INTERIOR
formació i creixement

www.elcastellinterior.cat

info@elcastellinterior.cat



Mar Serra

marserra@elcastellinterior.cat



Hector Campoy

hectorcampoy@elcastellinterior.cat