COMUNICA'T DE MANERA EFECTIVA AMB TOTHOM

Crea el teu guió personal

SESSIÓ 1

EL CASTELL INTERIOR





CAMELOT

AVALON

PRESENTACIÓ

MAR SERRA KAIRÓS
(Actriu i Psicòloga)



KAIRÓS (Déu de la oportunitat): d'un resultat no desitjat sorgeix una oportunitat o creixement.

EL TÍTOL: LA COMUNICACIÓ EFECTIVA

EFECTIVITAT

COMUNICACIÓ

DINÀMICA

Posa exemples en el teu lloc de treball de cada tipologia i escull la situació que respon a la definició d'EFECTIVITAT

- Aconseguir resultat amb pocs recursos
- No aconseguir resultats amb molts recursos
- Aconseguir resultats amb molt de desgast
- Aconseguir resultats amb el mínim desgast i la màxima optimització de recursos

EFECTIVITAT

Aconseguir els resultats desitjats amb el mínim desgast i la màxima optimització de recursos

EFICIÈNCIA + EFICÀCIA

DINÀMICA

Quina diferència hi ha entre INFORMAR, OPINAR, COMUNICAR, COMUNICAR UNA OPINIÓ

Posa un exemple de cada partint d'aquesta informació:

"La cap diu que avui a les tres hem de tenir la tasca acabada".

INFORMAR és donar una informació sense tenir en compte el receptor. Notificar.

OPINAR és informar segons un punt de vista.

COMUNICAR és compartir una informació tenint en compte com rep el receptor aquesta informació i obrint la possibilitat d'intercanvi d'opinió.

COMUNICAR UNA OPINIÓ és compartir una informació segons el meu punt de vista obrint la possibilitat d'intercanvi d'informació.

DINÀMICA

DEFINEIX LA COMUNICACIÓ EFECTIVA:

(EFICIÈNCIA + EFICÀCIA) + COMUNICAR (compartir una informació tenint en compte com rep el receptor aquesta informació i obrint la possibilitat d'intercanvi d'opinió).

COMUNICACIÓ EFECTIVA

COMPARTIR INFORMACIÓ AMB UNA O MÉS PERSONES DES DE L'ESCOLTA, L'ENTESA, L'EMPATIA I QUE SIGUI RESPECTUOSA (MÍNIM DESGAST) AMB MI I AMB L'ALTRE.

PROPÒSIT DEL CURS

Aplicar les estratègies i els recursos de la comunicació efectiva per la creació d'un guió personalitzat segons el meu patró de comunicació.

COMUNICACIÓ EFECTIVA

ESTILS DE COMUNICACIÓ

PATRONS DE COMUNICACIÓ

GUIÓ PERSONALITZAT

ESTILS DE COMUNICACIÓ

COMUNICACIÓ REACTIVA

COMUNICACIÓ PROACTIVA

ESTILS DE COMUNICACIÓ

COMUNICACIÓ REACTIVA

COMUNICACIÓ PROACTIVA

GESTIÓ DE LÈSTRÈS EN LA COMUNICACIÓ

ESTILS DE COMUNICACIÓ

COMUNICACIÓ REACTIVA:

MENT INSTINTIVA (SISTEMA DE DEFENSES)

RESPOSTA DE LLUITA:

ATAC O FUGIDA / BOQUEIG

COMUNICACIÓ PROACTIVA:

MENT RACIONAL

RESPOSTA NEUTRAL:

NO EMOCIONAL

ESTILS DE COMUNICACIÓ:

COMUNICACIÓ REACTIVA
DEFENSIVA EVITATIVA

COMUNICACIÓ PROACTIVA
ACTIVA NEUTRAL

COMUNICACIÓ REACTIVA
DEFENSIVA ATACANT

COMUNICACIÓ PROACTIVA
ACTIVA IMPLICADA

ESTILS DE COMUNICACIÓ:

COMUNICACIÓ REACTIVA
DEFENSIVA EVITATIVA

- Passiva absent: “no m’importa”
- Passiva present (tímides): “no sé com fer-ho”

COMUNICACIÓ PROACTIVA
ACTIVA NEUTRAL

- Activa justa: Llenguatge pausat, pacífic.

COMUNICACIÓ REACTIVA
DEFENSIVA ATACANT

- Passiva agressiva: llenguatge amenaçant i gest positiu
- Ofensiva: llenguatge i gest amenaçant

COMUNICACIÓ PROACTIVA
ACTIVA IMPLICADA

- Activa Passional: llenguatge constructiu, gest entusiasmat.

DINÀMICA per practicar els estils de comunicació:
Tema: “La causa de la ineficàcia dels treballadors”.

“No existeixen treballadors ineficaços, existeixen treballadors desmotivats”.

COM TRANSFORMAR LA COMUNICACIÓ REACTIVA EN PROACTIVA.

GESTIÓ DE L'ESTRÈS EN LA COMUNICACIÓ.

FACTORS QUE ACTIVEN L'ESTRÈS

MINDFULNESS PER ALLIBERAR L'ESTRÈS

COM EVITAR INFLUENCIAR-SE DE LA REACTIVITAT

GESTIÓ DE L'ESTRÈS EN LA COMUNICACIÓ.

FACTORS QUE ACTIVEN L'ESTRÈS:

1. El meu nivell d'energia vital.
2. Situació que pugui qüestionar la meva eficàcia i vàlua.
3. El meu nivell de madurès emocional.

GESTIÓ DE L'ESTRÈS EN LA COMUNICACIÓ.

MINDFULNESS PER ALLIBERAR L'ESTRÈS

1. Respira conscientment
2. Desvia el focus
3. Crea una realitat satisfactòria en la teva ment

GESTIÓ DE L'ESTRÈS EN LA COMUNICACIÓ.

COM EVITAR INFLUENCIAR-SE DE LA REACTIVITAT

1. Compromís a accedir a la comunicació amb energia alta
2. Compromís amb el meu benestar i tenir present repercussions negatives de l'estrès.
3. Posposar la comunicació si no sento harmonia.

FACTORS que influencien en percebre l'opinió de l'altre com a REACTIVA:

1. **El tipus de relació que tinc amb l'altre:** depèn del vincle confio més en percebre la opinió de l'altre com a diferent i no amenaçant.
2. **El meu nivell d'energia:** sic tinc poca energia estic més susceptible.
3. **Nivell d'importància de la situació:** si les conseqüències del que pugui passar amenacen la meva seguretat, hàbits, comoditat...
4. **La meva personalitat**: hi ha personalitats que no els agrada el conflicte i miren de donar poca importància a l'opinió de l'altre. Hi ha personalitats que se senten còmodes en el conflicte perquè els dona intensitat emocional i s'expressen provocant reaccions.

ELCASTELL INTERIOR

formació i creixement

www.elcastellinterior.cat

marserra@elcastellinterior.cat

info@elcastellinterior.cat