COMUNICA'T DE MANERA EFECTIVA AMB TOTHOM

Crea el teu guió personal

SESSIÓ 2

ESTILS DE COMUNICACIÓ

COMUNICACIÓ REACTIVA

COMUNICACIÓ PROACTIVA

GESTIÓ DE LÈSTRÈS EN LA COMUNICACIÓ

GESTIÓ DE L'ESTRÈS EN LA COMUNICACIÓ: COM TRANSFORMAR LA COMUNICACIÓ REACTIVA EN PROACTIVA.

DINÀMICA DE REFLEXIÓ

GESTIÓ DE L'ESTRÈS EN LA COMUNICACIÓ.

1. QUINS FACTORS QUE ACTIVEN LA COMUNICACIÓ REACTIVA?
2. COM EVITAR INFLUENCIAR-NOS DE LA REACTIVITAT DE L'ALTRE?
3. COM PRACTICAR EL MINDFULNESS PER PREVENIR LA MEVA REACTIVITAT?

FACTORS QUE ACTIVEN LA COMUNICACIÓ 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.

COM EVITAR INFLUENCIAR-NOS DE LA REACTIVITAT DE L'ALTRE

1. *Compromís en mantenir nivells d'energia alta*
2. *Revisar la meva escala de valors i aprendre a prioritzar el meu benestar.*
3. *Posposar la comunicació si no sento harmonia.*

PRIORITZAR EL MEU BENESTAR EN TOT MOMENT

COM PRACTICAR EL MINDFULNESS PER PREVENIR LA MEVA REACTIVITAT

1. *Respira conscientment*
2. *Desvia el focus del pensament reactiu*
3. *Crea una realitat satisfactòria en la teva ment*
4. *Embolcalla la situació o la persona d'una llum blanca que neutralitza les emocions*
5. *Activa els pensaments compassius cap a l'altre*

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.

COMUNICACIÓ EFECTIVA

ESTILS DE COMUNICACIÓ

PATRONS DE COMUNICACIÓ

GUIÓ PERSONALITZAT

PATRONS DE COMUNICACIÓ

9 PATRONS DE CONDUCTA

ZONA CEGA DE LA COMUNICACIÓ

DESESCALADA DE COMUNICACIONS TENSES

9 PATRONS DE CONDUCTA ENEAGRAMA

DINÀMICA: “Organitzem un outdoor per continuar treballant les habilitats de comunicació efectiva”

CONCLUSIONS: Cadascú s'ha comunicat segons el seu patró de personalitat.

ANALITZEM-HO!

PERSONALITAT

Patró de conducta que respon a uns pensaments/emocions

P= TEMPERAMENT + SISTEMA DE CREENCES

PERSONALITAT POT SER FUNCIONAL O DISFUNCIONAL

A LA PERSONALITAT DISFUNCIONAL L'ENOMENEM EGO

PERSONALITAT

EGO

- ÉS LA RESPOSTA REACTIVA DAVANT D'UN PERILL
- EMANA DE LA FUNCIÓ DEL NOSTRE INSTINT DE DEFENSAR LA VIDA
- ÉS L'ESTRATÈGIA DE SUPERVIVÈNCIA PREFERENT
- HI HA 9 TIPUS DE EGO SEGONS 9 TIPUS D'ESTRATÈGIES
- CADA UN DELS 9 TIPUS D'EGO S'ESTRESSA DAVANT DE 9 TIPUS DE PERILLS

ENEATIP 1

ESTRATÈGIA DE SUPERVIVÈNCIA= NECESSITA CONTROLAR

PATRÓ DE CONDUCTA= perfeccionistes, controlar els errors, idees rígides, manca d'adaptació.

ESTIL DE COMUNICACIÓ= Necessitat d'eficàcia, control de les formes.

ENEATIP 2

ESTRATÈGIA DE SUPERVIVÈNCIA= NECESSITA CONNECTAR

PATRÓ DE CONDUCTA= ajudador, controlar les emocions dels altres, empàtics, ser importants pels altres.

ESTIL DE COMUNICACIÓ= Necessitat d'intervenir, buscar l'atenció, oberts a la comunicació.

ENEATIP 3

ESTRATÈGIA DE SUPERVIVÈNCIA= NECESSITA L'ÈXIT

PATRÓ DE CONDUCTA= aconseguir reptes, bloquegen les emocions, donar una imatge controlada, interessats.

ESTIL DE COMUNICACIÓ= Necessitat d'intervenir per reforçar la seva imatge, si no l'incumbeix desconnecta.

ENEATIP 4

ESTRATÈGIA DE SUPERVIVÈNCIA= NECESSITA ATENCIÓ

PATRÓ DE CONDUCTA= intensitat emocional, ser el centre d'atenció, donar una imatge diferent.

ESTIL DE COMUNICACIÓ= Necessitat d'intervenir, buscar l'atenció exclusiva, còmodes en el conflicte.

ENEATIP 5

ESTRATÈGIA DE SUPERVIVÈNCIA= NECESSITA AÏLLAR-SE

PATRÓ DE CONDUCTA= evita estats emocionals, vol acumular coneixements, independents, reservar energia pels seus interessos.

ESTIL DE COMUNICACIÓ= Necessitat d'eficiència, implicació justa, empatia juta, ser respectats.

ENEATIP 6

ESTRATÈGIA DE SUPERVIVÈNCIA= NECESSITA SEGURETAT

PATRÓ DE CONDUCTA= sentir-se bona persona, dubte en prendre decisions, depenent, por i risc desmesurat.

ESTIL DE COMUNICACIÓ= Necessitat de ser escoltats, seguidors del que mana, busca aprovació del grup.

ENEATIP 7

ESTRATÈGIA DE SUPERVIVÈNCIA= NECESSITA NO PATIR

PATRÓ DE CONDUCTA= estar amb la ment ocupada, divertir-se, viure experiències.

ESTIL DE COMUNICACIÓ= Minimitzar els conflictes, divertir-se, evita converses transcendents.

ENEATIP 8

ESTRATÈGIA DE SUPERVIVÈNCIA= NECESSITA DOMINAR

PATRÓ DE CONDUCTA= imposar, amenaçar, liderar, provocar.

ESTIL DE COMUNICACIÓ= còmodes en la discussió, manipula i monopolitza les converses, implica a tothom, sarcasme.

ENEATIP 9

ESTRATÈGIA DE SUPERVIVÈNCIA= NECESSITA EVITAR CONFLICTE

PATRÓ DE CONDUCTA= híper adaptació, mediació, invisibilitat, parasitar.

ESTIL DE COMUNICACIÓ= treure ferro als conflictes, passar desapercebut, no portar la contrària.

COM ES COMUNICA CADA ENEATIP

E1: Es comunica per controlar que l'altre tingui les mateixes idees

E2: Es comunica per crear vincles i generar impacte

E3: Es comunica per parlar dels seus èxits i amagar els fracassos

E4: Es comunica per poder parlar de les seves excentricitats

E5: Es comunica i és estrictament necessari o si el tema li apassiona

E6: Es comunica per comprovar que està prenent bones decisions

E7: Es comunica per divertir-se i per estar ocupat

E8: Es comunica per provocar reaccions i sentenciar el seu domini

E9: Es comunica per distreure's evitant causar impacte

COM ESCOLTA CADA ENEATIP

E1: Escolta per poder jutjar

E2: Escolta generosa amb desig de compensació

E3: Escolta per agradar o aconseguir alguna cosa

E4: Escolta si el que explica l'altre és intens i l'involucra a ell

E5: Escolta si és informació important que desconeix

E6: Escolta si el fa sentir que encaixa amb el grup

E7: Escolten si els pot fer sentir bé

E8: Escolten per saber el punts dèbils de l'altre

E9: Escolta si no els genera conflicte

PATRONS DE COMUNICACIÓ

9 PATRONS DE CONDUCTA

ZONA CEGA DE LA COMUNICACIÓ

DESESCALADA DE COMUNICACIONS TENSES

LA FINESTRA DE JOHARY

ZONA OBERTA
Jo conscient
Altres conscients

ZONA CEGA
Jo inconscient
Altres conscients

ZONA OCULTA
Jo conscient
Altres inconscients

ZONA DESCONEGUDA
Jo i Altres inconscients

DINÀMICA: “La zona cega”

ELCASTELL INTERIOR

formació i creixement

www.elcastellinterior.cat

marserra@elcastellinterior.cat

info@elcastellinterior.cat