COMUNICA'T DE MANERA EFECTIVA AMB TOTHOM

Crea el teu guió personal

SESSIÓ 3

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

DINÀMICA: “Mirem de convèncer a l’altre”

Dos partits polítics que codirigeixen el departament de Territori i sostenibilitat. Un vol instaurar una llei en contra de la circulació del patinet elèctric i l’altre no vol.

DINÀMICA: Estratègies per convèncer l'altre.

Prepareu a la companya/company pel debat amb arguments convincents i l'estil de comunicació que afavoreixi la COMUNICACIÓ EFECTIVA.

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.

LA TÈCNICA RAPPORT PER SINTONITZAR AMB L'ALTRE VOLUNTÀRIAMENT.

✓ La persona amb la que em comunico es sent còmoda i acceptada si el que el fa o diu jo també ho dic i ho faig perquè les persones afins s'atrauen.

✓ Quan l'altra persona es sent còmoda està més obert i més receptiu.

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

LA COMUNICACIÓ NO VERBAL RESPECTUOSA

EMISOR: VEU I COS

VEU:

1. TO

Agut- emocional

Greu- racional

2. VOLUM

Alt- cridat reactiu dominant

Baix- contingut reactiu, por

3. RITME

Ràpid- ansietat

Pausat- tranquil·litat

LA COMUNICACIÓ NO VERBAL RESPECTUOSA

COS:

1. GESTUALITAT

Expressiva

Continguda

2. MIRADA

Relaxada

Tensa

Absent

3. POSICIÓ CORPORAL

Oberta

Tancada

LA COMUNICACIÓ NO VERBAL RESPECTUOSA

La VEU que afavoreix la recepció del missatge:

- Utilitzar un to de veu HARMÒNIC, un VOLUM adequat, un RITME pausat.

- Articular perquè sigui entenedor.

- Emfatitzar per millorar l'atenció.

LA COMUNICACIÓ NO VERBAL RESPECTUOSA

L'expressió del COS que afavoreix la recepció del missatge:

- La gestualitat és neutra, tranquil·la i oberta

- La mirada és relaxada i sostinguda

- La posició del cos és oberta i activa

LA PNL i el llenguatge positiu:

Llenguatge proactiu, optimista que troba harmonia en la comunicació.

EL VALOR DEL LLENGUATGE CONSTRUCTIU MILLORA LA MEVA RECEPTIVITAT I LA DE L'ALTRE
PNL, LLENGUATGE PROACTIU

Fes aquest informe IMPOSITIU

Pots fer aquest informe? PROPOSTA

Podries fer aquest informe? SUGGERÈNCIA

EXERCICI EN GRUP

TRANSFORMA LLEMGUATGE REACTIU EN PROACTIU

No estic d'acord

Aquí cadascú només mira per ell

Sembla que la meva opinió no l'importa a ningú

Això és una pèrdua de temps

Això és una absoluta tonteria

EXERCICI EN GRUP

TRANSFORMA LLENGUATGE REACTIU EN PROACTIU

No estic d'acord: Jo opino que...

Aquí cadascú només mira per ell: Crec que és important que tinguem en compte les necessitats i circumstàncies de cadascú.

Sembla que la meva opinió no l'importa a ningú: M'agradaria que es tingués en compte la meva opinió.

Això és una pèrdua de temps: Tant de bo puguem aprofitar aquest moment per mirar de trobar solucions o arribar a un acord.

Això és una absoluta tonteria: entenc el teu punt de vista però jo ho veig diferent.

COMUNICACIÓ EFECTIVA

ESTILS DE COMUNICACIÓ

PATRONS DE COMUNICACIÓ

GUIÓ PERSONALITZAT

ESCULL UN TEMA I EXPOSA'L DES DE LA COMUNICACIÓ EFECTIVA

1. Moltes vegades creiem que la vida ens diu "No" quan el que realment vol dir és "Espera".

2. Una persona canvia per dues raons: ha après molt o ha patit suficient.

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

ESCULL UN TEMA I EXPOSA'L DES DE LA COMUNICACIÓ EFECTIVA

1. Argumenta
2. Personalitza
3. Troba la teva comunicació efectiva verbal i no verbal

LA COMUNICACIÓ EFECTIVA

PRACTIQUEM:

- La VEU harmònica, emfatitzada, projectada.
- La GESTUALITAT és neutra, tranquil·la i oberta
- La MIRADA és relaxada i sostinguda
- La POSICIÓ del cos és oberta i activa
- El LLENGUATGE CONSTRUCTIU
- La sintonia
- El teu propi estil comunicatiu

CARISMA

- *Capacitat natural per atraure o fascinar amb la presència, la paraula o la personalitat.*
- *Do natural per afavorir el bé del conjunt.*
- *Es pot desenvolupar.*
- *Absència de por.*
- *Confiança.*
- *Seguretat.*

LA COMUNICACIÓ EFECTIVA

Sílvia: Steve Jobs responent a un comunicador reactiu
https://www.youtube.com/watch?v=wq2EMwE-m5g&t=183s

SANTI

Tomas Molina
https://youtu.be/eSFusbH0D-Q

Ferran Visa
https://www.youtube.com/watch?v=-AmwXCblyn8

Jordi Pons
https://youtu.be/kuOVuZ-b3UQ

Pere Estupiñà
Patricia Ramírez

https://youtu.be/iuy9PApWBoQ

ESPERANÇA

Antonio Gala:
https://www.youtube.com/watch?v=5LbuP-8stAo

VÍCTOR

Tom Holland una persona carismàtica.

https://youtu.be/5WcTKUpja9A?si=mQbQb09PAXOt0nOZ

Carol: **Iker Jiménez (periodista)**

https://www.youtube.com/watch?v=3UHyPVkf2C8

Denota cordialitat, senzillesa, espontaneïtat i proximitat a l'hora de comunicar

És expressiu, afable i rialler

Transmet passió, entusiasme i té capacitat per a sorprendre's

Projecta una imatge de seguretat i credibilitat

Hi ha sintonia, coherència entre el seu llenguatge verbal i no verbal

Comparteix les seves inquietuds, reflexions, ideïs i opinions sense imposar.

Sap transmetre emocions i generar-les en l'espectador, li fa reflexionar

És respectuós amb les diverses idees i opinions que puguin tenir els altres.

Comunica de manera prudent i mesurada.

És autèntic, sincer, sap com arribar al públic sent ell mateix.

MAR

Carles Capdevila: https://youtu.be/W_sLs1-pd44?feature=Shared

Michael Caine: https://youtu.be/t9Z8j96Qa20?si=nSxb4ugXRb5wl1-p

Andreu Buenafuente: https://www.youtube.com/watch?v=YOUEt17FNNw&list=PLSXGfg6XHVB6NZ6Ld6XWMQz3mVVct_z8i

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.

COMUNICACIÓ EFECTIVA

...QUE SIGUI RESPECTUOSA (MÍNIM DESGAST) AMB MI I AMB L'ALTRE.

RESPECTANT QUI SOC(EL MEU PATRÓ, EL MEU ESTIL COMUNICATIU I LA MEVA AUTENTICITAT) I ESFORÇANT-ME PER ACONSEGUIR LA RECEPTIVITAT DEL RECEPTOR AMB LA SINTONIA VOLUNTÀRIA, LA COMUNICACIÓ NO VERBAL I VERBAL EFECTIVA.

COMUNICACIÓ EFECTIVA

MOLTES GRÀCIES!!!

REAFIRMO QUE NO TENIR L'AGENDA TANT PLENA COM UNA GRAN ACTRIU M'AJUDA A APRENDRE MOLTÍSSIMES COSES I A CONNECTAR AMB LA MILLOR VERSIÓ DE MI MATEIXA!

D'UN RESULTAT INESPERAT POT APARÈIXER UNA GRAN OPORTUNITAT!

ELCASTELL INTERIOR

formació i creixement

www.elcastellinterior.cat

marserra@elcastellinterior.cat

info@elcastellinterior.cat