COMUNICA'T DE MANERA EFECTIVA AMB TOTHOM

Crea el teu guió personal

SESSIÓ 1

PRESENTACIÓ

MAR SERRA KAIRÓS
(Actriu i Psicòloga)



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

EL CASTELL INTERIOR





CAMELOT

AVALON

EL TÍTOL: LA COMUNICACIÓ EFECTIVA

EFECTIVITAT

COMUNICACIÓ

DINÀMICA

Escull la situació que respon a la definició d'EFECTIVITAT i posa algun exemple en el teu lloc de treball:

- Aconseguir resultats 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 definició 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 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”

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:

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”.

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*

ELCASTELL INTERIOR

formació i creixement

www.elcastellinterior.cat

marserra@elcastellinterior.cat

info@elcastellinterior.cat