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

EL TÍTOL: LA COMUNICACIÓ EFECTIVA

EFECTIVITAT

DINÀMICA INTERACTIVA

- Feu una presentació de qui sou i on us podem ubicar a la UPC.
- Escolliu la situació que respon a la definició d'EFECTIVITAT.

  - ❖ Aconseguir resultats amb pocs recursos
  - ❖ No aconseguir resultats amb molts recursos
  - ❖ 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

EFICÀCIA + EFICIÈNCIA

EL TÍTOL: LA COMUNICACIÓ EFECTIVA

COMUNICACIÓ

DINÀMICA INTERACTIVA

Quina diferència hi ha entre INFORMAR, OPINAR i COMUNICAR.

Modifica la frase segons cada concepte:

“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 segons el meu punt de vista i obrir la possibilitat d'intercanvi d'opinió.

DINÀMICA INTERACTIVA

DEFINEIX LA “COMUNICACIÓ EFECTIVA”

COMUNICACIÓ EFECTIVA

Compartir informació amb una o més persones des del meu punt de vista, obrint la possibilitat d'intercanvi d'informació de manera respectuosa (mínim desgast) tant per mi i com per 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

COMUNICACIÓ EFECTIVA

ESTILS DE COMUNICACIÓ

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

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 TANT EMOCIONAL

ESTILS DE COMUNICACIÓ:

COMUNICACIÓ REACTIVA
EVITATIVA

COMUNICACIÓ PROACTIVA
ACTIVA NEUTRAL

COMUNICACIÓ REACTIVA
ATACANT

COMUNICACIÓ PROACTIVA
ACTIVA IMPLICADA

ESTILS DE COMUNICACIÓ:

COMUNICACIÓ REACTIVA
EVITATIVA

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

COMUNICACIÓ PROACTIVA
ACTIVA NEUTRAL

- Activa justa: Llenguatge pausat, pacífic.

COMUNICACIÓ REACTIVA
ATACANT

- Passiva agressiva: llenguatge amenaçant i gest positiu. (Atac)
- Ofensiva: llenguatge i gest amenaçant. (Atac)

COMUNICACIÓ PROACTIVA
ACTIVA IMPLICADA

- Activa Passional: llenguatge constructiu, gest entusiasmat.

ESTILS DE COMUNICACIÓ

COMUNICACIÓ REACTIVA

COMUNICACIÓ PROACTIVA

GESTIÓ DE L'ESTRÈS EN LA COMUNICACIÓ

GESTIÓ DE L'ESTRÈS EN LA COMUNICACIÓ:

Com transformar la comunicació reactiva en proactiva.

DINÀMICA INTERACTIVA

1. QUINS FACTORS ACTIVEN LA MEVA COMUNICACIÓ REACTIVA?

2. COM EVITAR INFLUENCIAR-NOS DE LA REACTIVITAT DE L'ALTRE?

3. COM PRACTICAR EL MINDFULNESS PER PREVENIR LA MEVA REACTIVITAT?

ACTITUD MINDFULNESS

És l'actitud de l'atenció o consciència plena que ens permet donar respostes proactives a través de l'activació de les capacitats de la Ment Superior: focalització, imaginació, creativitat, pensament voluntari, intuïció...

L'exercici més conegut de la pràctica del Mindfulness és la meditació zen.

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:** si 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

(PRIORITZAR EL MEU BENESTAR EN TOT MOMENT)

1. Compromís en mantenir nivells d'energia alta.

2. Revisar la meva escala de valors respecte l'amor cap a mi.

3. Posposar la comunicació si no sento harmonia.

COM PRACTICAR L'ACTITUD MINDFULNESS PER PREVENIR LA MEVA REACTIVITAT

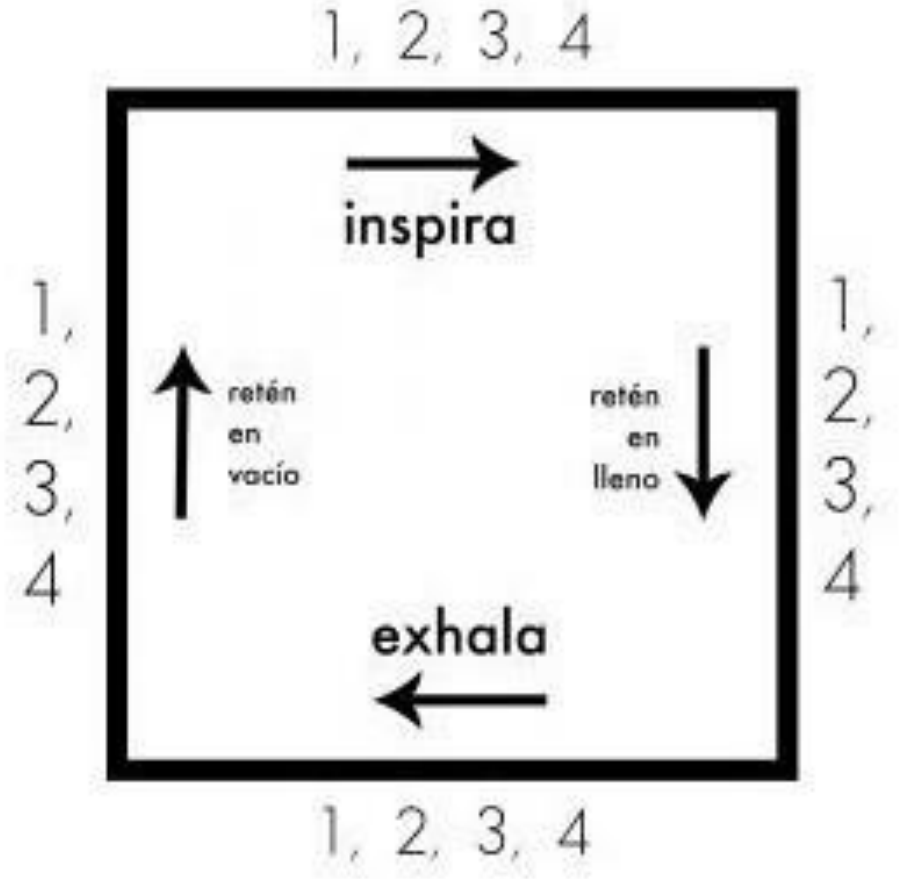
1. Respira conscientment i disposa't a desviar el focus del pensament reactiu.

2. Crea una realitat satisfactòria en la teva ment: Imagina embolcallant la persona d'una llum blanca que neutralitza les emocions o d'una llum verda que afavoreix la flexibilitat mental.

3. Activa els pensaments compassius cap a l'altre: l'altre fa el millor que pot i que sap, potser li passen coses que jo no sé i que limiten la seva proactivitat.

EXERCICI DE RESPIRACIÓ CONSCIENT:

LA RESPIRACIÓ QUADRADA



ELCASTELL INTERIOR

formació i creixement

www.elcastellinterior.cat

marserra@elcastellinterior.cat

info@elcastellinterior.cat