COMUNICA'T DE MANERA EFECTIVA AMB TOTHOM

Crea el teu guió personal

SESSIÓ 3

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 la idea
2. Personalitza amb un exemple
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

DINÀMICA “CARISMA”

1. QUÈ ÉS EL CARISMA?
2. ES NEIX AMB CARISMA? ES POT DESENVOLUPAR?
3. QUINES CARACTERÍSTIQUES TENEN LES PERSONES CARISMÀTIQUES?
4. QUI TÉ CARISMA? MODELS CARISMÀTICS.

CARISMA

KARIS: GRÀCIA NATURAL

CARISMA

Capacitat natural per atraure, fascinar i actuar pel bé del conjunt. Per això les persones que arriben a molta gent es diu que tenen carisma.

CARISMA

És un fet que algunes persones neixen amb dots per atraure als altres. Amb els anys, la madurès i l'aprenentatge EL CARISMA es pot desenvolupar.

CARISMA

Característiques d'una persona carismàtica:

- Absència de por (a equivocar-se).
- Atrau als altres per la presència, la paraula o la personalitat.
- Confiança.
- Seguretat.

COM DESENVOLUPAR EL CARISMA?

COM DESENVOLUPAR EL CARISMA

- ***Confiança amb nosaltres:*** *“Faig el millor que sé i puc equivocar-me perquè és la manera de poder aprendre”*
- ***Absència de por:*** *donar la importància justa al que puguin pensar els altres de mi “M’importa però no m’afecta”*
- ***Desenvolupant més presència:*** *consciència corporal, la postura, la veu harmònica, la gestualitat relaxada (Tècniques que entrenen els actors/actrius)*

COM DESENVOLUPAR EL CARISMA

Disminuint els meus nivells de reactivitat i necessitats de l'Instint (desconnectant la Ment inferior) aconsegueixo actuar des de la Ment Superior, aleshores sóc capaç de mostrar als altres l'amor cap a mi mateix. Una persona que s'estima desperta l'admiració i el respecte dels altres.

CARISMA ARTIFICIAL

PRINCIPI DEL HUNDICAP: un desgast de recursos per tal d'aconseguir més interès i admiració.

En animals un exemple seria la cua d'un Pavó real.

"Els vehicles de luxe"

"Mostrar molts títols"

"Homes i dones musculats"

CARISMA AUTÈNTIC

Com s'aconsegueix atraure als altres d'una manera autèntica?

CARISMA AUTÈNTIC

DES DEL PRINCIPI D'HUMILITAT

Acceptar i compartir sense por ni vergonya els fracassos, les debilitats i els errors.

MODELS CARISMÀTICS

LA COMUNICACIÓ EFECTIVA

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

YAMILET

https://www.youtube.com/watch?v=MFnPFa50Ajs
https://www.youtube.com/watch?v=583fiXGb1Dg
https://www.youtube.com/shorts/z3hodvF0afk

YAMILET

És un dels millors oradors del món
És un líder carismàtic que ha sabut motivar i mobilitzar a la població nord-americàna
És una persona empàtica amb la habilitat de comunicar-se de manera efectiva i persuasiva
Abans dels seus discursos fa una investigació exhaustiva de la seva audiència per adaptar el missatge i l'estil presentació i poder connectar amb ella.
Casi sempre inicia el seus discursos amb una història personal o un exemple que serveix per connectar amb l'audiència i que la connexió sigui totalment emocional
Fa servir un llenguatge clar i fàcil d'entendre per tothom sense fer servir paraules tècniques
Després de dir alguna cosa important fa una pausa d'un parell de segons que és un dels recursos millor empleats per els grans comunicadors

ESTELA

1. Victor Küppers: https://youtu.be/q1kc-37C870?si=Y4pnzwttgFIaHdS9 (2:16 minuts)
2. Carles Capdevila: https://youtu.be/7IgF86L1gfA?si=8R9bnJXxic-ycEwQ (3:20 minuts)

3. Molly Wright: https://youtu.be/aISXCw0Pi94?si=KIi4036lNuyg1ogr (7:43 minuts

ESTELA

- tenen actitud positiva i optimista
- fan servir el sentit de l'humor
- utilitzen exemples quotidians per acostar el missatge a l'oient
- no utilitzen un discurs pla sinó que modulen el to de veu per a que no es perdi l'atenció i posen èmfasi en allò que volen que capti més l'atenció.

AMPARO

En el cas de la Júlia Salander m'agrada com accentúa la seva comunicació amb gestos i no únicament amb entonació. Penso que és una comunicadora clara tot i que pot resultar una mica agresiva la seva forma de parlar.
https://www.instagram.com/reel/DA8sAp2K8Kg/?igsh=dmJvNDZjYXVxZTF2

Altra comunicadora que m'agrada és la Raquel Sans, presentadora del TN Migdia de TV3. Té un to de veu que em resulta molt agradable, feia callar les meves filles quan ploraven de bebé! Per no posar-te un enllaç al TN sencer et poso aquest mini video de tiktok de l'altre dia, en un ambient molt més relaxat:
https://www.tiktok.com/@som3cat/video/7343725190376967457?lang=es

CRISTINA

https://youtube.com/shorts/fqvUfI3tTPo?si=ANnTVVbtYB88Wqwh

He posat a aquesta gimnasta, en representació de tots aquells gimnastes d'esports minoritaris que s'esforcen hores i hores, dia rere dia, que es sacrifiquen durant anys, que cauen, ensopeguen, però que no es rendeixen i tornen a ressorgir. Tenen tota la meva admiració i en especial aquesta gimnasta, Simone Biles, en resulta molt carismàtica.

La victoria más difícil de Simone Biles fue en su mente (nationalgeographic.com.es)

I com es mostra al vídeo, i tal com deia Churchill: “Todo triunfador fue un fracasado que jamás se dio por vencido“, un exemple de persona que es va convertir en un gran orador.

Vaig tobar aquesta reflexió de Luis Enrique, de la seva vivència personal i em va resultar molt enriquidora: https://pbs.twimg.com/media/GZ3CDp_b0AA19tX.jpg

ANDREA

Emma Watson.
https://www.youtube.com/watch?v=dSHJYyRVilU

Greta Thunberg.
https://www.youtube.com/watch?v=VFkQSGyeCWg

Oscar Andreu.
https://www.3cat.cat/3cat/esta-passant-oscar-andreu-porta-les-propostes-de-cartells-alternatius-18092017/video/5689095/

MAR

Steve Jobs https://www.youtube.com/watch?v=UF8uR6Z6KLc

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 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.

COMUNICACIÓ EFECTIVA

RESPECTUOSA (MÍNIM DESGAST) AMB MI I AMB L'ALTRE: ACCEPTANT 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.

MOLTES GRÀCIES!!!

ELCASTELL INTERIOR

formació i creixement

www.elcastellinterior.cat

marserra@elcastellinterior.cat

info@elcastellinterior.cat