

COMUNICACIÓN

¿SABÍAS QUE...?

En nuestro día a día hay una actividad que nunca cesa: **el diálogo**, con nosotros y con los demás. Por tanto, es fundamental concederle importancia a nuestra forma de comunicar: los tipos de mensajes que emitimos, su forma y fondo, además de la actitud con que se transmiten. Esta toma de conciencia, **mejora considerablemente** el modo de percibir la realidad y nuestras relaciones sociales. **Las emociones** se manifiestan en cualquier entorno a través de sensaciones y gestos, de la misma forma que los pensamientos lo hacen con palabras. Transmitir estados emocionales con el lenguaje (verbal, no verbal y paraverbal) requiere de ciertas **capacidad** de autoobservación y **habilidades** que ponemos en práctica al relacionarnos.

Nuestra presencia: siempre comunica. En muchas ocasiones se generan conflictos o tensiones que deterioran las relaciones sociales debido a malentendidos. Es fundamental **mejorar la expresión** de emociones (de agrado y desagrado) y aprender a conocer las **necesidades** que surgen en cada momento.

Potenciar la sintonía y la conexión entre emisor y receptor es un desafío para todo comunicador y encuentra mejoras al introducir aspectos emocionales y recursos apropiados a cada momento y contexto.



OBJETIVOS

- Mejorar la comunicación con uno mismo y con los demás, utilizando recursos adecuados a situaciones y contextos
- Conocer nuestro diálogo interno y externo para encontrar fortalezas y puntos de mejora
- Tomar conciencia de la importancia de influencia de las emociones en los procesos comunicativos
- Tener capacidad para comunicar emociones de agrado y desagrado para mejorar las relaciones interpersonales
- Potenciar los vínculos y la conexión entre las personas, mejorando el clima grupal



BENEFICIOS

- Aumenta la escucha activa y la toma de conciencia de nuestros estados emocionales
- Potencia la capacidad de concentración y síntesis entre lo que se quiere decir y aquello que se comunica
- Promueve la expresión emocional en cualquiera de sus vertientes
- Mejora la autenticidad en las relaciones, al trabajar la profundidad emocional
- Estrecha vínculos y relaciones sociales favoreciendo un buen clima grupal

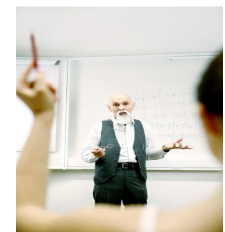


CONTENIDOS

- El diálogo interno: tipos de mensajes, creencias y percepción de los procesos comunicativos
- La intención comunicativa y las actitudes para el diálogo. Importancia de la escucha. Lenguaje verbal, no verbal y paraverbal
- Las emociones: su importancia e influencia en los estilos de comunicación
- Técnicas de P.N.L. (Programación Neurolingüística)
- Recursos y herramientas para mejorar los inconvenientes que puedan generar tensiones o conflictos en el grupo
- El arte de conectar. Creación de ambientes comunicativos

DURACIÓN

16 horas presenciales



METODOLOGÍA

Realmente **vivencial** al facilitar situaciones de aprendizaje y desarrollo desde la propia experiencia, apoyando con explicaciones teóricas y una práctica constante de los contenidos y herramientas propuestas. Esta fórmula garantiza un aprendizaje significativo que en grupo resulta muy gratificante y enriquecedor.



CONTACTA CON NOSOTROS:

Pza de los Mostenses, 13 4ª Planta

Oficina 42. 28015 MADRID

Tfno y Fax: **91 559 12 90**

www.n-accion.es