

TALLER: COMUNICACIÓ VIVA (7s)

Imparteix: Lluís Freitas

Vine a descobrir l'experiència de comunicar-te amb l'altre!

Taller experiencial on es treballarà la comunicació posant el focus en la relació interpersonal, en el vincle que es genera quan estic davant d'una altra persona, a través de tècniques de Programació Neurolingüística (PNL), Coaching i teràpia Gestalt.

Temes que desenvoluparem:

- **Presència i escolta activa.**
Reconèixer des d'on ens estem comunicant, aprendre a centrar-se i a parlar des d'un estat de centrament. Comprendre i practicar què significa escoltar activament.
- **El vincle i la relació amb l'altre.**
Descobrir com em vinculo amb l'altra persona i ampliar els mecanismes d'escolta més enllà del llenguatge.
- **Assertivitat i empatia.**
Explorar el concepte de mi mateix i descobrir els diferents nivells d'empatia.
- **Missatges i filtres.**
Reconèixer els filtres que apareixen quan parlo, descobrir de quina manera elaboro un missatge y conèixer com arribar a una comunicació més clara a través de la indagació.
- **Sistemes representacionals.**
Descobrir els diferents mecanismes de comunicació que utilitzem i com connectar amb l'altra persona a través de la seva percepció de la realitat.
- **Feedback i responsabilitat.**
Conèixer tècniques per donar una resposta assertiva davant d'una persona o situació centrant-nos en la responsabilitat individual.

Impartit per Luís Freitas, consultor, formador i coach.