

TALLER: COMUNICACIÓ EMPÀTICA

Imparteix: Magda Szymanska

A través de dinàmiques pràctiques, reflexions individuals i grupals, desenvoluparàs habilitats per comunicar-te amb tu mateix i amb els altres amb més consciència i manejar conflictes des de la comprensió i el respecte.

Serà un espai segur on podràs explorar la teva manera de comunicar-te sense judicis, en un ambient de confiança i acceptació.

El nostre objectiu principal: enfortir la connexió amb tu mateix i amb els altres, construint relacions més autèntiques i harmonioses.

Temari:

- **Les bases i objectius de la comunicació empàtica**, inspirada en la comunicació no violenta.
- **Barreres en la comunicació** i com superar-les.
- **Empatia i escolta empàtica**, per connectar de debò amb els altres.
- **El model de 4 passos**: observar, reconèixer sentiments, identificar necessitats i fer peticions.
- **Expressió honesta**, comunicar amb claredat i autenticitat.
- **Autoempatia**, entendre'ns millor per comunicar-nos millor.