TALLER: COMUNICACIÓ EMPÀTICA
Imparteix: Magda Szymańska

La comunicació empàtica és la capacitat d'escoltar i expressar-se amb respecte, comprensió i sensibilitat envers les emocions i necessitats de les altres persones. En aquest taller aprendrem eines pràctiques per millorar les relacions, prevenir conflictes i afavorir una comunicació més conscient i efectiva.

Temari:

• Les bases i els objectius de la comunicació empàtica, inspirada en la Comunicació No Violenta (CNV).

• Barreres en la comunicació.

• Empatia i escolta empàtica: com connectar de debò amb els altres.

• Llenguatge de la girafa i del xacal.

• Quatre maneres de sentir un missatge difícil.

• El model dels quatre passos: observar, reconèixer sentiments, identificar necessitats i fer peticions.

• Expressió honesta: comunicar amb claredat i autenticitat.

• Autoempatia: entendre'ns millor per comunicar-nos millor.