



## COMUNICAR PARA CONSTRUIR MEJORES RELACIONES

### Presentación

La comunicación interpersonal es una de las habilidades más determinantes en la carrera profesional, ya que de ella depende la capacidad de construir buenas relaciones. En momentos como el actual, debemos desarrollar de manera especial la escucha, la empatía, la asertividad, la tolerancia y la sinceridad.

La sesión explorará qué actitudes y comportamientos comunicativos nos acercan a los demás y cuáles nos alejan. También trataremos de mantener una balanza emocional positiva con los demás.

### Metodología

Combinación de ejercicios prácticos como punto de partida para la reflexión conceptual. La experimentación será una herramienta fundamental para el aprendizaje y para la integración de cada concepto.

### Dirigido a

Personas que quieran mejorar sus habilidades comunicativas y/o interesadas en desarrollar las relaciones interpersonales dentro de sus equipos.

### Experto: Ferran Ramon- Cortés



Licenciado en Administración y Dirección de Empresas (Esade, 1997). Director del Institut de Comunicació 5 Fars, dedicado a la formación en habilidades de comunicación personal e interpersonal.

Colaborador académico en diferentes universidades (Esade, URLL, UB, Universidad de Navarra, IDEC...)

Actualmente colabora en diferentes medios de comunicación como RAC 1, Catalunya Ràdio, El País o la revista Mente Sana. Autor del libro "L'illa dels 5 fars" y otros libros relacionados con la comunicación.

## Programa

### 1. Los cimientos de la comunicación interpersonal

- ¿Nos escuchamos de verdad? Miopías y etiquetas. Escuchar con los ojos
- Entre la distancia y la implicación emocional...
- Entre la pasividad y la agresividad...

### 2. Profundizar en las relaciones

- ¿A qué nivel nos comunicamos? Profundizando en la confianza
- ¿Qué límites ponemos a la sinceridad?
- ¿Cómo gestionamos la crítica? La “crítica constructiva” y sus efectos

### 3. Los preludios del conflicto

- ¿Cómo pasamos de la discrepancia al conflicto?
- Abordar los conflictos diarios: Las *conversaciones* pendientes

### 4. La Balanza Emocional: el efecto de lo que hacemos a los demás o por los demás

- Contribución positiva: oro en la balanza
- Contribución negativa: plomo en la balanza
- Equilibrio positivo para las relaciones

## Fecha, horario y lugar

**12 de febrero de 2013**

**Horario:** de 9,00h. a 14,00h.

**Lugar:** IDEC - Universitat  
Pompeu Fabra  
Balmes 132-134  
Barcelona

## Inscripción

Envía la ficha de inscripción debidamente cumplimentada por correo electrónico a [seminaris@factorhuma.org](mailto:seminaris@factorhuma.org) o por fax al 93.435.69.56 antes del 5 de febrero de 2013.

Plazas limitadas. El curso se realizará con un mínimo de 10 participantes.

Al finalizar el seminario se expedirá un diploma acreditativo.

## Precios

**Coffee-break incluido**

**Socios/as:** 145 €

**Usuarios/as  
de factorhuma.org:** 195 €

*I.V.A. no incluido*