



COMUNICAR PER CONSTRUIR MILLORS RELACIONS

Presentació

La comunicació interpersonal és una de les habilitats més determinants en la carrera professional, ja que d'ella en depèn la capacitat de construir bones relacions. En moments com l'actual cal desenvolupar de manera especial l'escolta, l'empatia, l'assertivitat, la tolerància i la sinceritat.

La sessió explorarà quines actituds i comportaments comunicatius ens acosten als altres i quins ens allunyen. També tractarem de com mantenir una balança emocional positiva amb els altres.

Metodologia

Combinació d'exercicis pràctics com a punt de partida per a la reflexió conceptual. L'experimentació serà una eina fonamental per a l'aprenentatge i per a la integració de cada concepte.

Dirigit a

Persones que vulguin millorar les seves habilitats comunicatives i/o interessades en desenvolupar les relacions interpersonals dins dels seus equips.

Expert: Ferran Ramon- Cortés



Llicenciat en Administració i Direcció d'Empreses (Esade, 1997)
Director de l'Institut de Comunicació 5 Fars, dedicat a la formació en habilitats de comunicació personal i interpersonal. Col·laborador acadèmic a diferents universitats (Esade, URLL, UB, Universidad de Navarra, IDEC...)
Actualment col·labora en diferents mitjans de comunicació com RAC 1, Catalunya Ràdio, El País o la revista Mente Sana.
Autor del llibre "L'illa dels 5 fars" i altres llibres relacionats amb la comunicació.

Programa

1. Els fonaments de la comunicació interpersonal

- Ens escoltem de veritat? Miopies i etiquetes. Escoltar amb els ulls
- Entre la distància i la implicació emocional...
- Entre la passivitat i l'agressivitat...

2. Aprofundir en les relacions

- A quin nivell ens comuniquem? Aprofundint en la confiança
- Quins límits posem a la sinceritat?
- Com gestionem la crítica? La "crítica constructiva" i els seus efectes

3. Els preludis del conflicte

- Com passem de la discrepància al conflicte?
- Abordar els conflictes diaris: Les *converses* pendents

4. La Balança Emocional: l'efecte del què fem als altres o pels altres

- Contribució positiva: or a la balança
- Contribució negativa: plom a la balança
- Equilibri positiu per a les relacions

Data, horari i lloc

12 de febrer de 2013

Horari: de 9,00h. a 14,00h.

Lloc: IDEC - Universitat
Pompeu Fabra
Balmes 132-134
Barcelona

Inscripció

Envia la fitxa d'inscripció degudament complimentada per correu electrònic a seminaris@factorhuma.org o per fax al 93.435.69.56 abans del 5 de febrer de 2013.

Places limitades. El curs es realitzarà amb un mínim de 10 participants.

Al finalitzar el seminari s'expedirà un diploma acreditatiu.

Preus

Coffee-break inclòs

Associats/des: 145 €

**Usuaris/àries
de factorhuma.org:** 195 €

I.V.A. no inclòs