

# Comunicación consciente. Utiliza la inteligencia emocional y la persuasión

## Dirigido a

---

## Objetivos

---

- Aprender a parar para entrar en contacto con los pensamientos y emociones y su influencia en la forma de abordar las comunicaciones.
- Regularnos desde la toma de conciencia, especialmente en situaciones de conflicto y de dificultad relacional.
- Desarrollar la presencia empática ante otras personas para generar espacios de confianza y seguridad.

## Contenidos

---

1. COMUNICACIÓN CONSCIENTE.
  - Cuál es mi estilo de comunicación? qué digo, cómo lo digo, qué efectos tiene.
  - Escucha atenta y habla consciente.
2. COMUNICACIÓN NO VIOLENTA.
  - Qué veo, siento, necesito, pido.
  - Lenguaje chacal.
  - Lenguaje jirafa.
3. INTELIGENCIA EMOCIONAL PARA PERSUADIR.
  - Estrategias para la comunicación efectiva: empatía y asertividad.
  - Regulación emocional y persuasión.

## Requisitos previos

---

## Para más información o inscripciones

---

IMH: 943 74 82 66 [www.imh.eus](http://www.imh.eus)