

Komunikazio kontzientea. Adimen emozionala erabili ezazu.

Nori zuzenduta

Helburuak

- Gelditzen ikastea pentsamenduekin eta emozioekin, eta hauek komunikazioei ekiteko moduan duten eraginarekin harremanetan jartzeko..
- Kontzientzia hartuz gure burua arautzea, batez ere gatazka-egoeretan eta harremanetarako zailtasun-egoeretan.
- Beste pertsona batzuen aurrean enpatiazko presentzia garatzea, konfiantzazko eta segurtasuneko espazioak sortzeko.

Edukiak

1. KOMUNIKAZIO KONTZIENTEA.
 - Zein da nire komunikazio-estiloa? Zer diodan, nola esaten dudan, zer ondorio dituen.
 - Adi entzutea eta kontzienteki hitz egitea.
2. INDARKERIARIK GABEKO KOMUNIKAZIOA.
 - Zer ikusten dudan, sentitzen dudan, behar dudan, eskatzen dudan.
 - Txakal Hizkuntza.
 - Jirafa hizkuntza.
3. KONBENTZITZEKO ADIMEN EMOZIONALA
 - Komunikazio eraginkorrerako estrategiak: enpatia eta asertibitatea.
 - Erregulazio emozionala eta pertsuasioa.

Aurrez jakin beharrekoak

Izena emateko eta informazio gehiagorako

IMH: 943 74 82 66 www.imh.eus