

NI M'EXPLICO NI M'ENTENS... la comunicació



- ✓ Com puc transmetre el què vull dir d'una manera entenedora ?
- ✓ Com puc fer valdre les meves opinions i sentiments ?
- ✓ Com afronto converses difícils ?
- ✓ Per què m'incomoda que em diguin coses positives ?

La **comunicació assertiva** és la capacitat d'expressar els nostres drets, d'una manera amable, directa i adequada, aconseguint dir el què volem sense atemptar contra els altres.

La **persona assertiva** es reconeix a si mateix els seus drets i valgui la redundància, el dret a defensar-los, sense cercar l'aprovació.

OBJECTIUS:

Al finalitzar aquest curs, l'alumne adquirirà les següents habilitats i coneixements :

- Conèixer els principis de la comunicació i tipus de comunicació.
- Reconèixer el cicle de la comunicació i els motius del desacord comunicatiu.
- Identificar els estils de comunicació i treballar l'estil propi : segons em parlo a mi mateix així tendeixo a fer-ho amb els altres. Gestió del sabotejador intern.
- Treballar els drets assertius: oposició assertiva (aprendre a dir no) , acceptació assertiva (aprendre a dir-nos si).
- Aprendre a dissenyar converses i a generar compromisos , creant el context, empatitzant i posar-se al lloc de l'altre, utilització de l'art de la pregunta i l'escolta activa
- Aprendre tècniques específiques: com donar feedback correctiu i de reconeixement, banc de boira, disc ratllat, , etc.
- Treballar dinàmiques per corregir els estils de comunicació tòxics.
- Aprendre a utilitzar les habilitats per afrontar situacions d'hostilitat, escepticisme i el desànim, aprendre a fer crítiques i a rebre'n.

DIRIGIT A:

Equips complets, comandaments intermedis, directius, empresaris pyme, coordinadors i caps de departaments, treballadors socials, entrenadors esportius, professors i en general qualsevol persona que vulgui conèixer el potencial del treball en equip i explotar les seves possibilitats.

QUÈ INCLOU :

Les sessions presencials, presentacions multimèdia dels continguts, tasques inter sessions, materials de descàrrega en pdf, enllaços d'interès, bibliografia, així com accés a lectures complementàries, i fòrum de debat/consulta al tutor.

METODOLOGIA:

Creant un ambient de confiança es promou la participació i la integració dels aprenentatges, fent una immersió pràctica en un entorn col·laboratiu –amb role plays reals- intercanvi d'idees, opinions, pràctiques, experiències.

TEMPORTIZACIÓ

30 HORES –mòduls de 3 hores setmanals

NOMBRE D'ALUMNES MÀXIM: 15 persones

NI M'EXPLICO NI M'ENTENS... la comunicació

QUI SÓC JO ?



Passió, perseverança i acció, són les tres paraules que millor em defineixen. Si ens fixem un objectiu plegats, treballa fins que l'assolim. El teu èxit és el meu. Quan tu millores, la meva feina adquireix sentit. M'agrada inspirar-te, mostrar-te camins, guiar els teus processos de canvi d'alta qualitat per que creixis com a persona, amb la teva parella, en els teus projectes, les teves empreses, etc.

Sempre des d'una actitud personal i professional de compromís, confiança, honestat, fidel als valors i principis que em guien .

QUÈ ÉS EL COACHING ?

"És una de les metodologies de treball que utilitzo. Com a coach, acompanyo, instrueixo i entreno a una persona o un grup d'elles, per assolir objectius personals o laborals o desenvolupar activitats específiques"

QUÈ OFEREIXO ?

mòbil 616.077.790
ndiazpavon@gmail.com
Linkedin: Nani Díaz-Pavón

COACHING PERSONAL (hores concertades)

COACHING EXECUTIU (hores concertades)

COACHING D'EQUIPS :

Formació a mida i acompanyament de processos de canvi

CONEIXEMENTS I DESTRESSES. Aplicacions en la pràctica



L'experiència i la pràctica són el meu principal aval. Crec en els coneixements adquirits i aplicats amb rigor i eficàcia. Per això m'he format i continuo fent-ho :

- Coach** d'Organitzacions, Relacions i Sistemes, acreditada pel CTI (The coaches Training Institute) en el programa ORSC, i en Coaching Estratègic a l'Institut Gestalt.
 - Màster i Màster-Trainer en PNL** (Programació Neurolingüística). Membre titular de AEPNL.
 - Formada en** : Coaching Generatiu i Col·laboracions generatives per Dilts i Gilligan , en Constel·lacions per empreses amb Bert Hellinger, i en Hipnosi Ericksoniana per la Proudfoot School amb Jackie Hitchcock.
 - Llicenciada en ADE, Economista en l'àmbit de la Salut** i gestió de projectes d'I+d.
 - Diplomada en Ciències Empresarials.**
-
- Docent i membre de l'equip organitzatiu** del Postgrau en Coaching de la Universitat de Vic.
 - Tutora de pràctiques** del Postgrau en Coaching de la Universitat de Vic.
 - Assessora dels Treballs de final** del Postgrau en Coaching de la Universitat de Vic
 - Docent** en Programes de Formació del CTUG (Centre Tecnològic i Universitari de Granollers), i l'IDFO (Institut per al desenvolupament de la formació i ocupació) entre d'altres amb més de 400 hores de docència acumulades.
 - Facilitadora** en processos de coaching d'equips per a empreses.
 - Coach personal** en processos d'acompanyament individual a persones.