

Taller de Comunicación Consciente

Conecta y comunícate mejor

(4 horas, disponible en versión Presencial y Online)

En un mundo donde cada vez más nuestras conversaciones son a través de internet (whatsapp, email, etc.) estamos perdiendo la capacidad de conversar y conectar realmente con los demás. ¿Qué es lo que hace que “conversemos” por whatsapp sobre una discrepancia, un conflicto o sobre temas sensibles en lugar de sentarnos frente a la otra persona? ¿Por qué mandamos un email a un compañero/a que se sienta en el piso de arriba o al final del pasillo en lugar de llamarle para tener una conversación cara a cara?, ¿Cómo estamos hablando sobre lo que sentimos, lo que necesitamos en nuestras relaciones y cómo estamos generando los espacios de confianza necesarios para que el otro/a haga lo mismo?.

En este taller, de 4 horas de duración, trabajaremos cómo potenciar las habilidades de comunicación interpersonal para poder mantener conversaciones que ayuden a construir relaciones reales, sostenibles y basadas en la confianza y el respeto. El taller se compone de **dinámicas experienciales y píldoras teóricas** que te permitirán profundizar en cómo te estás comunicando actualmente y cómo puedes mejorar tus habilidades de comunicación interpersonal. A lo largo del taller se abordarán diversos aspectos de interés, por ejemplo, los que se señalan a continuación.

“El hombre es un ser multisensorial que algunas veces verbaliza”

ESQUEMA DEL TALLER

- **Generar conexión:** *“El cuerpo habla lo que la boca calla”*
 - Los tres dominios de la comunicación: lenguaje, cuerpo y emoción
 - Conciencia de tu lenguaje no verbal
 - Ejercicios de coherencia de los tres dominios
- **La empatía:** *“Comprender para ser comprendido”*
 - Entrenar la escucha para comprender y no para responder
 - El silencio como espacio de conexión con el otro
 - Comprender no es lo mismo que estar de acuerdo: respetar la legitimidad del otro
- **La asertividad:** *“Ni sumisión ni agresividad. El equilibrio es la asertividad”*
 - Expresar tus sentimientos y opiniones de forma clara, serena y respetuosa. Reclamar tus derechos en la forma y lugar adecuados respetando los de los demás
 - Gestionar tu emocionalidad
 - Poner nombre a tus emociones: a qué te predisponen y en qué te limitan en esa situación determinada
- **Conversaciones difíciles / gestión conflictos:** *“Un conflicto no resuelto es como un disco rayado, impide que pasemos a la siguiente melodía”*
 - La metodología de la “Comunicación No violenta” aplicada al diseño de una conversación “difícil”
 - Hacerse responsable de lo que uno siente y necesita
 - Diferenciar las peticiones de los reproches

Durante el taller se realizarán **Prácticas** con casos reales que los asistentes quieran plantear para poder aplicar los temas trabajados al día a día

INSTRUCTORES

Rosa M^a Coto y Publio Vázquez. Más información sobre los CV de los instructores en:
www.humanodevelopment.com/equipo

LUGAR Y FECHAS DEL TALLER

El taller se realiza tanto en formato presencial como online, siempre que exista un número mínimo de asistentes al mismo

INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES

Para mayor información y precios, envía un email a info@humanodevelopment.com o bien ponte en contacto con nosotros en el teléfono 680 315 769

La reserva de plaza precisa rellenar el formulario de inscripción en:
<https://www.humanodevelopment.com/contacto/>

Al realizar tu reserva, indícanos tu interés en asistir a este taller mediante el campo "Comentarios", señalando siempre tu preferencia por el formato presencial u online