



# Taller online: Comunicació interpersonal i empatia

## Descripció del servei

La comunicació interpersonal, tant a les organitzacions com a la vida privada, és bàsica per relacionar-nos, conèixer, tirar endavant qualsevol projecte, i assolir objectius comuns.

Saber escoltar, tenir les eines per comunicar amb intenció, i adaptar-nos als diferents tipus d'interlocutor amb la màxima empatia, seran factors clau per què les nostres relacions amb els altres siguin satisfactòries.

## Metodologia

- Explicació dels conceptes clau en l'àmbit teòric. Visualització de power point.
- Exercicis vivencials amb metodologia coaching per prendre consciència sobre el nostre estil comunicatiu.
- Exercicis entre sessions.
- Debats en grup.

## Objectius

- Millorar la nostra comunicació interpersonal tant a la feina com a casa.
- Assentar les bases per entrenar l'empatia.
- Conèixer els diferents tipus de persones per a poder adaptar-nos a cada una d'elles tenint en compte les diferències individuals i la tipologia pròpia.

## Continguts

1. **La comunicació “utilètica”:** connexió amb el nostre món interior.
2. **La comunicació intencional:** elements, barreres i jocs comunicatius.
3. **L’escolta activa i l’empatia com a eines fonamentals per a la bona entesa.**
4. **Conèixer i adaptar-nos als diferents tipus d’interlocutor segons el seu estil de conducta:** Dominància – Influència – Seguretat – Control.

## Informació i reserves:

- **Modalitat de la formació:** online en directe i amb interacció amb àudio i vídeo.
- **Idioma de la formació:** català
- **Durada:** 4,5 hores
- **Dates:** dimarts 14, dijous 16 i dilluns 20 d’abril.
- **Horari:** de 17 a 18,30h
- **Assistents:** mínim 6 i màxim 15 persones.
- **Preu:** 75€ IVA INCLÒS – (pagament anticipat per transferència bancària)
- **Reserva la teva plaça a:** [info@gemmaprats.cat](mailto:info@gemmaprats.cat) – 658692584