



Taller participatiu en  
**DIRECTE**  
a través de Zoom:  
Comunicació interpersonal i empatia

## **Modalitat**

### **Taller en directe a través de Zoom.**

- Cal que tinguis càmera i àudio.
- Classes participatives en grups de 6 a 15 persones.
- Dins de cada curs hi trobaràs continguts i exercicis per fer un treball entre sessions, així com una auto avaluació final.
- Són un total de 3 sessions de 1'5 hores cada una, amb dates i horaris preestablerts.

## **Descripció**

La comunicació interpersonal, tant a les organitzacions com a la vida privada, és bàsica per relacionar-nos, conviure, 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 propi món interior i la realitat que ens envolta.
- Treball 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 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:**

- Idioma : **català**
- Durada : **4’5 hores** distribuïdes en **3 sessions de 1’5 h.**
- Dates i horari : veure convocatòries mensuals.
- Assistents : **mínim 6 i màxim 15** persones.
- Preu : **75 € IVA inclòs.**
- Pagament : anticipat per transferència bancària.
- Reserva la plaça a : **info@gemmaprats.cat – 658 692 584**