

COMUNICACIÓ ASSERTIVA: UNA DE LES MILLORS MANERES D'ENTENDRE'S PROFESSIONALMENT

La comunicació és molt important per expressar-nos, entendre'ns, per poder establir col·laboracions i per molt més. L'assertivitat és un estil de comunicació que ajuda a conversar i a exposar els punts de vista encara que siguin diferents, oferint més possibilitats d'arribar a un acord. Aprendre a comunicar de manera assertiva és primordial per poder-se expressar des del respecte, controlant aquelles emocions i creences que poden interferir en el procés comunicatiu i que podrien impedir arribar a un enteniment professional i personal.

PROGRAMA

Els dies 23 i 30 de març de 9:30 a 13:30 h.

Lloc de realització: Centre cívic i cultural Vil·la Flora (Riera Gavarra, s/n de Canet de Mar).

- Què és l'assertivitat
- Els 3 estils de comunicació
- Beneficis d'utilitzar l'assertivitat en les teves comunicacions, tant amb col·laboradors, clients, companys...
- Reconèixer l'empatia com un factor clau en la comunicació
- L'escolta activa
- Eines per tenir una comunicació assertiva: com donar feedback, com oferir la meva opinió lliurement...

El taller serà impartit per Elisenda Porras –enprogress-, experta en entrenament d'habilitats personals com l'automotivació, la comunicació i la gestió del temps.

Inscripcions a demperedd@canetdemar.cat

Més informació al telèfon 93 795 46 25

Organitza:



Amb el suport i col·laboració de:



**Diputació
Barcelona**



**Ajuntament
de Calella**



**Ajuntament
de Pineda de Mar**



Ajuntament de Tordera



**Ajuntament de
Sant Pol de Mar**



**Ajuntament de
Sant Cebrià de Vallalta**