

## GESTIÓ DE LA INFORMACIÓ EN LA COMUNICACIÓ AMB L'USUARI/FAMÍLIA SEGONS EL SEU ESTIL DE COMUNICACIÓ

COM ENS COMUNIQUEM QUAN ENCARA NO TENIM LA RESPOSTA?

### HABILITATS COMUNICATIVES SEGONS ELS ESTILS RELACIONALS

Aquest bloc es centra en el treball de la comunicació en base als diferents estils relacionals amb el model bridge.

Les persones tenim estils diferents i això fa que rebem la comunicació de forma diferent. Adaptar la nostra comunicació a l'estil de la persona a la que ens dirigim i ser conscients del nostre propi estil relacional fa que evitem molts conflictes i ens puguem entendre millor.

Conèixer el nostre estil ens ajuda a adaptar la nostra comunicació per poder entendre'ns millor amb els demás.

En aquesta sessió es treballa en base l'estil relacional de cadascú. Cada participant té la possibilitat de poder gaudir d'un informe individual sobre el seu estil relacional. Consisteix en un simple qüestionari online de tan sols 22 preguntes que avalua i descriu l'estil relacional de cada participant. El qüestionari identifica l'estil i el percentatge que cada persona té de cadascun dels 4 estils del model Bridge. L'informe facilita a més del detall percentual, una explicació detallada de la aportació de valor i l'ús ineficaç de cada estil, així com pistes concretes per a relacionar-se amb la resta d'estils.

#### CONTINGUTS

- El model Bridge d'Estils Relacionals:
  - Bases del model
  - Els 4 Estils bàsics
  - Com ens veuen i com ens poden veure
  - (Trets d'eficàcia i ineficàcia de cada Estil)
- Descobrint el meu Estil Relacional
  - Informe personalitzat
- Habilitats de comunicació i Estils
  - Com ens comuniquem amb cada Estil
  - Assertivitat, feedback i males notícies segons els estils
  - Connectar amb els altres
- Identificar l'estil del meu interlocutor

#### BENEFICIS CLAU

- Conèixer-se i entendre's millor a un mateix
- Funcionar amb més eficàcia
- Créixer en maduresa emocional
- Conèixer i apreciar altres persones amb estil diferent
- Millorar l'efectivitat de les relacions
- Gestionar els conflictes interpersonals
- Entendre's millor amb tot tipus de persones

Inscripcions i més informació:  
info@4dhealth.com  
(+34)93 131 63 60

## GESTIÓ DE LA INFORMACIÓ EN LA COMUNICACIÓ AMB L'USUARI/FAMÍLIA SEGONS EL SEU ESTIL DE COMUNICACIÓ

COM ENS COMUNIQUEM QUAN ENCARA NO TENIM LA RESPOSTA?

### HABILITATS COMUNICATIVES BÀSIQUES, ASSERTIVITAT I GESTIÓ EMOCIONAL

Aquest bloc està dirigit a aquelles persones que s'han de relacionar de manera eficaç amb pacients per aconseguir vèncer situacions difícils i incòmodes en la comunicació, així com també qualsevol persona que vulgui millorar les seves habilitats per gestionar emocions. Aprendran a reconèixer, identificar, regular i controlar tant les emocions com les emocions de les persones que els envolten. La finalitat d'aquest bloc és ajudar a tenir un millor control emocional, a desenvolupar la pròpia autoestima, i gestionar-la en entorns socials.

#### CONTINGUTS

- Habilitats bàsiques de comunicació
  - Escolta activa i empatia
  - Feedback
- Assertivitat
  - Assertivitat, la seva funció com a eina essencial en la comunicació
  - El necessari equilibri assertiu
  - Aspectes clau per a desenvolupar un estil de comunicació assertiu
  - Com aplicar l'assertivitat amb els nostres usuaris en situacions difícils i incòmodes
- Gestió emocional
  - Evolució cerebral i comportament
  - Estat Anímic. Neurotransmissors i respostes emocionals
  - Intel·ligència emocional i contagi emocional
  - Desenvolupar habilitats per identificar, utilitzar, comprendre i regular les emocions
  - Tècniques per millorar la actitud

#### BENEFICIS CLAU

- Guanyar-se el respecte dels altres
- Saber resoldre preguntes de forma assertiva
- Saber gestionar una comunicació incòmode
- Com establir un canal de comunicació
- Saber dir No de forma que no generi impacte negatiu
- Saber posar límits
- Gestionar les emocions
- Conèixer-se i entendre's millor a un mateix

#### METODOLOGIA

- Roleplaying, desenvolupament de casos pràctics i dinàmiques grupals
- Eines i tècniques de coaching
  - Exercicis de reflexió i consciència
- Vídeos relacionats i exemples inspiracionals

#### DURADA

Durada total: 10 hores  
Bloc 1: 5h - Bloc 2: 5h

Inscripcions i més informació:  
[info@4dhealth.com](mailto:info@4dhealth.com)  
(+34)93 131 63 60