

Propuesta **ECO COACH EDUCATIVO**

Taller: **¿Cómo se lo digo?** Mejor comunicación, mejores resultados.

Miércoles 15 y 22/02
1 hora y media cada encuentro.
18 a 19.30 hs

Objetivo: Invitar a una toma de conciencia antes de hablar. Elegir las palabras adecuadas, el contexto. Tener en cuenta a quién o quiénes nos escucha, y a uno mismo / una misma. Asimismo, gestionar y reconocer las emociones para lograr mejores resultados.

Metodología: Un espacio de reflexión acompañado con teoría aplicada.

Ejes temáticos:

✓Comunicación asertiva: ¿Cómo comunicar sin sentir que estoy tragando sapos ni escupiendo dragones? ¿Por qué es importante conocer al receptor?

✓Comunicación no violenta Observación de los hechos
Expresión de sentimientos
Expresión de necesidades
Formulación de petición

✓ Expresiones para suavizar la comunicación, manejo de intervenciones difíciles.

✓Gestión emocional: Pausar para no reaccionar. Reconocer las emociones, autoescucha.

✓Predisposición positiva: Qué actitud me acerca a los resultados que quiero.

✓Diseño de conversaciones difíciles: Inteligencia conversacional. Pasos para armarla.

Modalidad: Virtual; a través de la plataforma Zoom
Inversión para participar de los dos encuentros: \$ 5.000