

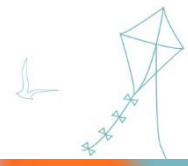


EMOCIONA T

Projecte per l'elaboració del Pla d'Educació Emocional de Centre

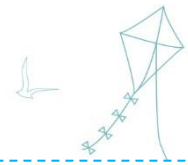


COMUNICACIÓ E/AFFECTIVA



- ✓ Tenir un objectiu
- ✓ Dominar totes les eines de comunicació (verbals i no verbals)
- ✓ Sintonitzar amb les necessitats de l'altre
- ✓ Escoltar activament
 - Planificar el contingut i tipus de comunicació.
 - Utilitzar llenguatge clar i senzill.
 - Utilitzar més d'un mètode de comunicació.
 - Comunicació en ambdós sentits.
 - Comunicació centrada en el receptor.

ESTILS COMUNICATIUS

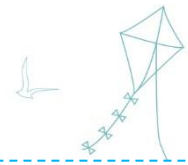


Agressiu

Passiu

Assertiu

ESTILS COMUNICATIUS



Com és comunica?	Què acostuma a dir?	Possibles conseqüències?
- To de veu alt - Parla contant - Interrupcions - Utilització d'insults o amenaces - Contacte ocular reptador. - Cara i mans tenses - Postura que envaeix l'espai de l'altre - Tendència al contraatac	- Faries millor en. - Fes. - Vés amb compte. - Has d'estar de broma. - Si no ho fas.... - No saps. - Hauries de. - Malament.	- Conflictes interpersonals. - Frustració. - Imatge pobra de si mateix. - Fa mal als altres. - Perd oportunitats. - Tensió. - Solitud. - No li agraden els altres - Se sent empipat.

Agressiu

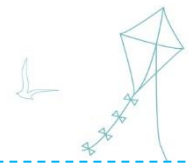
ESTILS COMUNICATIUS



Com es comunica?	Què acostuma a dir?	Possibles conseqüències?
- To de veu baix - Poca fluïdesa en la parla - Tartamudeig - No mira als ulls - Silencis - Mans nervioses - Postura tensa - Mirada baixa	- Suposo. - Em pregunto si podríem. - Potser. - T'importaria molt. - Solament. - No creus que. - Realment no és important. - No et molestis. - Bueno.	- Conflictes interpersonals. - Depressió. - Desempament. - Baixa autoestima. - Es fa mal a si mateix. - Perd oportunitats. - Tensió. - Se sent sense control. - Solitud. - No s'agrada ni agrada a uns altres.

Passiu

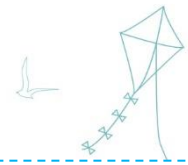
ESTILS COMUNICATIUS



Com es comunica?	Què acostuma a dir?	Possibles conseqüències?
- Parla controlada - Amb tranquil·litat i seguretat - Contacte ocular directe - Volum de veu adequat. - Gestos fermes. - Mans lliures. - Somriure freqüent	- Penso. - Crec. - Vull. - Fem. - Com podem resoldre això?. -Què penses?. -Què et sembla?.	-Bona autoestima -No es senten superiors ni inferiors respecte als altres -Satisfacció per les seves relacions -Respecte cap a un mateix -Sensació de control emocional -Aclareix malentesos

Assertiu

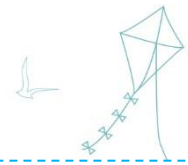
Comunicació assertiva



L'assertivitat és la capacitat de **fer valer la pròpia opinió** davant dels altres, sent capaç de plantejar i defensar un argument des d'una actitud de **plena confiança en un mateix** i de respecte a l'altre.



Comunicació assertiva



Recursos assertius

- ✓ **Valoració personal:** Tenir un autoconcepte positiu i una bona autoestima.
- ✓ **Pensar positivament:** Creure en si mateix i en les pròpies capacitats i en les dels altres.
- ✓ **Ser amable amb un mateix:** Alegrar-se de les fites aconseguides. No proposar-se objectius de manera irreflexiva.
- ✓ **Assumir la pròpia responsabilitat:** En relació al que sento, al que penso, al que dic i al que faig.
- ✓ **Actuar de forma oberta i directa:** Ser honest amb els altres, defugint la tendència a manipular.
- ✓ **Reconèixer les pròpies necessitats i desitjos:** Mostrar-nos tal com som.
- ✓ **Permetre's cometre errors:** Assumir que sense errors no podem aprendre.
- ✓ **Reconèixer que tinc una responsabilitat cap els altres,** en lloc de " sóc responsable dels altres".
- ✓ **Permetre's fruit dels èxits:** Valorar-se personalment i valorar el que fem.
- ✓ **Respectar als altres i el seu dret a ser assertius.**

