

Aconseguir que els altres se sentin escoltats

Objectius

Identificar les necessitats emocionals que hi ha darrere de la comunicació i detectar les barreres habituals (judicis, interrupcions o automatismes) que impedeixen que l'altre se senti realment comprès

Aplicar tècniques d'atenció plena, comunicació no verbal i validació emocional per transmetre una presència i un interès genuí que facilitin la connexió

Gestionar situacions complexes i el clima d'equip: Utilitzar l'escolta com a eina per reduir tensions en converses difícils (agressivitat o queixes) i construir una cultura col·laborativa basada en la seguretat psicològica



Programa

1. L'essència de sentir-se escoltat

Diferències entre sentir, comprendre i validar
L'impacte de l'escolta en la confiança i la cooperació

2. Barreres i limitacions

Identificació d'obstacles com la pressa, els prejudicis i la saturació mental
La tendència a donar solucions abans d'hora

3. Tècniques d'escolta activa

Pràctica de la presència, el llenguatge corporal, la reformulació, el silenci i preguntes exploratòries

4. Escolta en situacions de tensió

Com validar i posar límits saludables davant l'agressivitat, la frustració o les emocions intenses

5. Cultures d'escolta i lideratge

Implementació d'hàbits quotidians per a reunions més efectives, prevenció de conflictes i reducció del desgast relacional

 Durada: **5 hores**