

# Catàleg Tarifa Plana

100% en línia tutoritzat



## Comunicació

Durada

---

Comunicació i PNL: eines d'eficiència comunicativa 15h

---

L'ús de la dialèctica positiva 10h

---

Què em dius i què escolto? 10h

---

Comunicació assertiva pràctica. Nivell 1 8h

---

Comunicació assertiva pràctica. Nivell 2 8h

---

## Conflicte

Durada

---

Acceptació i gestió de crítiques 12h

---

Tècniques de negociació i mediació 15h

---

Abordatge dels prejudicis i etiquetes 15h

---

## Salut

Durada

---

Acompanyament al procés de dol 15h

---

Tècniques per millorar el son 10h

---

Taller d'alliberament tensional 10h

---

Prevenir la càrrega mental 12h

---

Gestió de l'estrès 10h

---

La gestió del temps: un recurs antiestrès 10h

---

Prevenir i gestionar la síndrome de Burnout 15h

---

Autoresponsabilitat per a la salut 15h

---

## Igualtat Durada

---

Comunicació inclusiva i no sexista	8h
Igualtat i prevenció de l'assetjament per raons de sexe i gènere	8h
La diversitat sexual, afectiva i de gènere (LGTBIQ+)	5h

---

## Organització Durada

---

Gestió de les interrupcions	10h
Eines per participar eficientment en l'equip de treball	15h
Comunicació interpersonal i treball en equip	15h
Pautes per prioritzar	8h
Optimització de reunions	10h

---

## Gestió emocional Durada

---

Eines d'autogestió emocional: Autoconeixement i eines cognitives	8h
Eines d'autogestió emocional: Eines físiques i comportamentals	8h
Eines per desenvolupar les competències emocionals en l'entorn laboral	15h
Resiliència, com sortir enfortits de les crisis i els canvis	8h
Introducció a la creativitat	5h
Tècniques creatives	8h

---

## Atenció al ciutadà Durada

---

I quan el ciutadà arriba enfadat, què fem?	10h
Eines clau per la comunicació telefònica complexa	10h
Gestió emocional en l'atenció a la ciutadania	10h
Recursos pràctics per l'atenció al públic complex	8h

---