

Catàleg de Tallers i Formacions per l'Acció Comunitària

Vida democràtica i participativa



Curs	Durada
Comunicació positiva per afavorir la convivència	15h
Comunicació i PNL: eines d'eficiència comunicativa	15h
L'ús de la dialèctica positiva	10h
Comunicació no violenta	10h
Resolució de conflictes en els processos participatius	8h
Eines per participar eficientment en la vida democràtica	15h
Acceptació i gestió de crítiques	10h
Capacitat resolutiva i pressa de decisions	20h
Tècniques de negociació i mediació	15h
Optimització de reunions	10h
Incloure la perspectiva de gènere en el treball en equip	12h

Comunicació positiva per afavorir la convivència

Objectius

- **Comprendre** la diferència entre informar i comunicar.
- **Definir** què és un conflicte interpersonal i identificar-ne els elements.
- **Saber les claus** de l'escolta activa i entendre els 4 nivells d'escolta.
- **Aprendre** a preparar una conversa pendent.
- **Establir** el marc per arribar acords.



Programa

1. La comunicació. Elements

2. El conflicte: estructura i dinàmica

3. Percepció i emoció

4. Reaccions inoperants

5. Creença, creença irracional i certa

6. Actitud i valors

7. Escolta activa

8. Comunicació no verbal

9. Nivells d'escolta

10. Missatges jo

11. Empatia Autoempatia

12. Reactivitat emocional

13. Feedback

14. Acords sostenibles



Durada: **15 hores**

grupsural@grupsural.com
938 915 008 · 627 412 052

   |  627 412 052
www.grupsural.com

L'ús de la dialèctica positiva

Objectius

- **Reflexionar** sobre l'estil comunicatiu propi per adquirir una capacitat bàsica per a la millora de l'ús de la dialèctica positiva.
- **Aprendre a utilitzar** la dialèctica positiva com a estratègia d'autoregulació emocional.
- **Saber construir** arguments verbals basats en la dialèctica positiva.



Programa

1. Fonaments i necessitats de l'ús de la dialèctica positiva

A què anomenem dialèctica positiva?
Característiques de la dialèctica negativa
Com funciona el nostre cervell.
Per què necessitem dialèctica positiva?

2. La dialèctica positiva i l'impacte en les emocions

L'autogestió emocional gràcies a l'ús de la dialèctica positiva
L'impacte emocional positiu amb l'interlocutor/a

3. Com construir estructures en dialèctica positiva

Les sis claus bàsiques per la construcció de la dialèctica positiva
Dialèctica positiva vs. dialèctica negativa
Activitats pràctiques de comunicació amb dialèctica positiva



Durada: **10 hores**

Objectius

- **Comprendre les eines** de la Comunicació No Violenta i aplicar-la en la nostra manera de comunicar-nos.
- **Detectar** els judicis que poden interferir en la nostra comunicació.
- **Trobar estratègies** per satisfer les nostres necessitats i les de les altres persones.
- **Prevenir** conflictes i/o situacions violentes



Programa

1. Suposicions i intencions de la Comunicació No Violenta (CNV).

CNV què?
CNV Qui?
CNV per a què?

2. Els quatre passos de la CNV.

Observació dels fets sense avaluar
Identificació i expressió dels sentiments
Identificació i expressió de les necessitats
Formulació de la petició

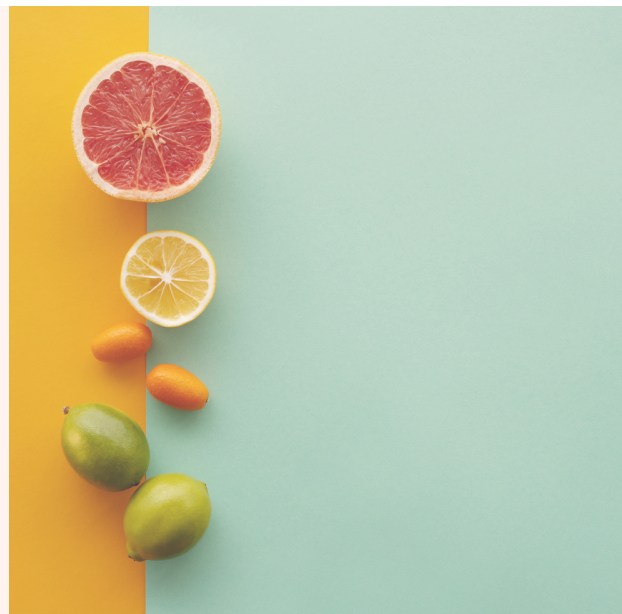


Durada: **10 hores**

Resolució de conflictes en els processos participatius

Objectius

- **Interpretar, examinar i distingir** competències emocionals per afrontar els conflictes.
- **Descobrir, practicar i integrar** eines que es poden fer servir per a resoldre els conflictes.



Programa

1. El conflicte i com ens condiciona

Com afrontem el conflicte?

Quin és el seu perfil?

Identificar estratègies que poden ajudar a abordar-lo positivament

La gestió emocional davant dels conflictes

2. L'empatia i l'escolta activa

Concepte d'empatia

Com demostrar l'empatia?

Aspectes bàsics de l'empatia

Obstacles per desenvolupar l'empatia

3. La comunicació assertiva i no violenta

La percepció

Bases de la comunicació

El seu procés

Els estereotips

Les claus de la comunicació

El guanyar-guanyar



Durada: 8 hores

Eines per participar eficientment en la vida democràtica

Objectius

- **Reconèixer les** diferències entre el treball individual i el treball en grup.
- **Prendre consciència** de com el nostre comportament afecten el nostre entorn.
- **Adonar-nos** de com interactuem en el treball en equip.
- **Reconeixement** de les pròpies aportacions a l'equip.
- **Descobrir** els beneficis del treball col·laboratiu.
- **Adquirir estratègies** per transformar les diferències en valor afegit.



Programa

1. Quina diferència hi ha en treballar individualment o en grup?

2. Com els comportaments de cada membre de l'associació afecten a altres membres

3. Reconèixer les estratègies competitives i cooperatives per aprendre a construir la cooperació

4. Tècniques de presa de decisions per fomentar les dinàmiques democràtiques

5. La identificació i la cura de les necessitats dels equips

6. Les diferències i el conflicte en benefici del creixement de l'equip i de la cultura de la pau i la convivència positiva



Durada: **15 hores**

grupsural@grupsural.com
938 915 008 · 627 412 052



627 412 052

www.grupsural.com

Acceptació i gestió de crítiques

Objectius

- **Aprendre a** donar informació, donar opinió, exposar necessitats i sentiments, comunicar decisions, formular crítiques, acceptar crítiques, respondre col·laborativament a les crítiques i acceptar els compliments i les valoracions positives.
- **Discriminar** les ocasions en les quals l'expressió personal és important i adequada.
- **Adquirir recursos** per la gestió emocional en el procés de rebre i de donar crítiques.
- **Expressar sentiments** o desitjos positius i negatius d'una forma eficaç sense negar o desconsiderar les altres persones i viure-ho bé.



Programa

1 Introducció: els objectius explícits i implícits de donar i rebre crítiques

2. Discriminar entre donar informació, donar opinió, exposar necessitats i sentiments, comunicar decisions, formular crítiques, acceptar crítiques, respondre col·laborativament a les crítiques i acceptar els compliments i les valoracions positives

3. Reconeixem totes les crítiques? Com es manifesten les crítiques implícites que cal acceptar i respondre

4. La gestió de les autocrítiques

5. Exercici de formulació de crítiques

Anàlisi de crítiques ineficients i propostes de crítiques ben formulades

6. La gestió de les crítiques en què estem en desacord

7. Conclusions



Durada: **10 hores**

Capacitat resolutiva i presa de decisions

Objectius

- **Analitzar situacions** de manera objectiva per identificar causes, estructurar problemes i detectar errors.
- **Valorar alternatives** i prendre decisions eficients segons recursos, terminis i conseqüències.
- **Prevenir incidències** mitjançant controls i actuacions anticipades als processos.
- **Resoldre problemes** complexos i proposar millores a partir de l'anàlisi i la comparació de dades.



Programa

1. Fonaments de la presa de decisions

Què és una decisió?

Actituds reactives vs. actituds proactives en la presa de decisions

Decisions individuals vs. decisions col·laboratives

2. Diagnosi i anàlisi de problemes

Fases del procés de resolució de problemes

Evitar el risc de resoldre bé un problema incorrecte

Tècniques per identificar el problema real: pensament crític i anàlisi causal

Comprensió de les relacions causa-efecte

3. Estratègies de resolució de problemes

Com ampliar opcions de solució i evitar biaixos

El pensament sistèmic en la resolució de problemes

Models de presa de decisions: el model Vroom-Jago

Tècniques creatives per generar alternatives: brainstorming, SCAMPER, anàlisi DAFO

4. Execució i control de les decisions

Factors clau en l'aplicació d'una decisió

Gestió del canvi i resistències en la implementació de solucions

Mecanismes de control i seguiment per detectar errors i aplicar accions correctives

La negociació col·laborativa en la resolució de conflictes

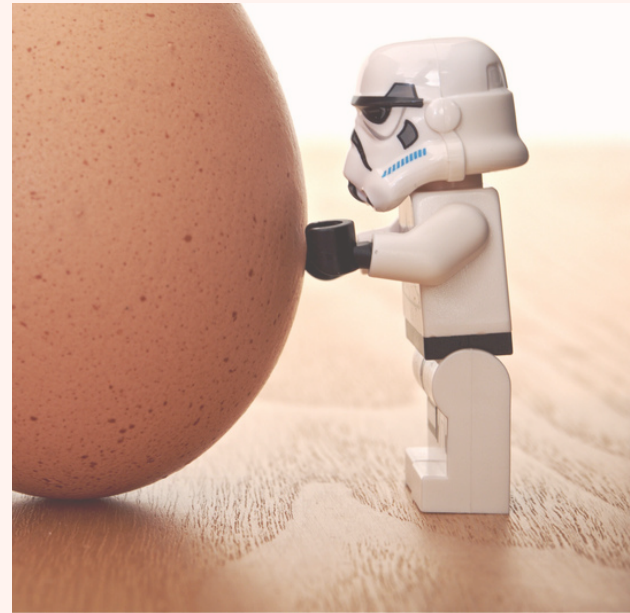


Durada: 20 hores

Tècniques de negociació i mediació

Objectius

- **Conèixer i practicar** els diferents estils de gestió de situacions conflictives.
- **Adquirir coneixements** teòrics i pràctics de l'estratègia en processos negociadors.
- **Aprendre** com es porten a terme negociacions col·laboratives.
- **Adquirir les eines bàsiques** per a portar a terme processos de mediació.



Programa

1. Principis de conflictologia

Definició, classificacions i fases dels conflictes

Els conceptes de Posició i d'Interessos

2. Estils d'afrontament del conflicte

3. Model situacional d'influència.

Conèixer i reconèixer comportaments lingüístics i actitudinals a utilitzar durant la negociació

4. Tècniques de negociació

La preparació personal, de l'estratègia i de la tàctica

5. El procés de mediació

Axiomes i característiques del procés de mediació

Els rols i les habilitats i actituds claus del mediador/a

Tipus de sessions en el procés de mediació

Fases, bloquejos i manipulació del procés de mediació

6. Conclusions



Durada: 15 hores

Objectius

- **Aprendre tècniques i eines** per tal d'optimitzar la conducció de les reunions, incrementant el nivell de satisfacció de qui hi participa i l'efectivitat del treball realitzat.
- **Identificar** els aspectes que afavoreixen l'eficàcia d'una reunió.



Programa

1. Som conscients de què no funciona de les reunions i per què?

Causes més comunes d'insatisfacció respecte a les reunions

2. Totes les reunions són iguals?

Conveniència d'una reunió. Tipus i objectius. Requisits d'eficàcia.

3. La preparació de la reunió

Organització i convocatòria

4. Nivell socioemotiu i la comunicació en la reunió

La figura moderadora i la gestió de les relacions conflictives

Estratègies per potenciar la participació

Rols de les persones participants

5. Tècniques per optimitzar les reunions

Metaplan i reunions delegades

6. Conclusions



Durada: 10 hores

Incloure la perspectiva de gènere en el treball en equip

Objectius

- **Dotar d'eines bàsiques** i pautes per incloure la perspectiva de gènere interseccional al treball en equip.
- **Aportar eines** per l'anàlisi i detecció de les desigualtats, discriminacions i violències de gènere.
- **Donar elements** per desenvolupar un treball en equip inclusiu i igualitari amb les diversitats de gènere.



Programa

1. Conceptualització de la Perspectiva de Gènere en el Treball en Equip

Ampliant la mirada Perspectiva interseccional, de la diversitat sexual i de gènere

2. Eines bàsiques per incloure la perspectiva de gènere en el treball en equip

3. Casos pràctics



Durada: **12 hores**

grupsural@grupsural.com
938 915 008 · 627 412 052



627 412 052

www.grupsural.com