

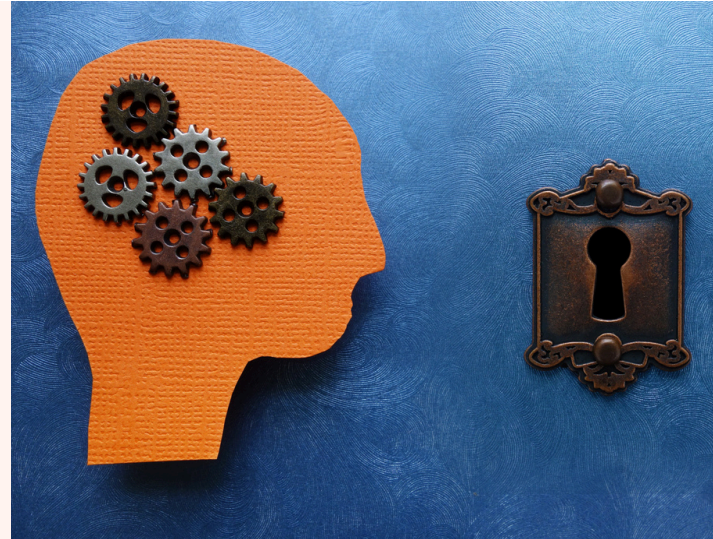
# El múscul de la receptivitat: la crítica com a oportunitat

## Objectius

**Reconèixer** els propis patrons defensius davant la crítica i entendre per què el cervell els activa.

**Escoltar** feedback amb calma i regular les emocions separant forma i contingut sense entrar en mode defensiu.

**Transformar** qualsevol crítica en oportunitat de millora desenvolupant resiliència i flexibilitat professional.



## Programa

### 1. Per què ens posem a la defensiva?

El cervell davant la crítica: amenaça percebuda i activació emocional  
Reaccions defensives habituals i el seu cost professional

### 2. Reconèixer els propis patrons defensius

Estils personals davant la crítica i pensaments automàtics  
Separar conducta i identitat professional; vulnerabilitat i aprenentatge

### 3. Aprendre a escoltar feedback amb calma

Pausa emocional, escolta activa i preguntes abans de defensar-se  
Separar forma i contingut; gestionar crítiques mal formulades

### 4. Transformar la crítica en aprenentatge

Mentalitat de creixement: detectar informació valuosa en qualsevol crítica  
Límits davant crítiques tòxiques i diferència entre error i incompetència

### 5. Construir resiliència i flexibilitat professional

Hàbits de revisió i millora contínua; convertir el feedback en aliat

 Durada: 5 hores