

## COMUNICACIÓN POSITIVA, ESCUCHA EMPÁTICA



**Área:** General  
**Modalidad:** Presencial  
**Duración:** 12 h  
**Precio:** Consultar

[Curso Bonificable](#)  
[Contactar](#)  
[Recomendar](#)  
[Matricularme](#)

### OBJETIVOS

El objetivo de la propuesta es mejorar el trabajo en equipo entre el personal de laboratorio a través de mejorar su comunicación, de forma que las personas sean más comunicativas y receptivas entre ellas y por tanto el clima sea más cordial.

- \*Que las personas reflexionen sobre su manera de hablar
- \*Su manera de recibir la información
- \*El modo en que exteriorizan sus emociones
- \*Que se aseguren de entender de modo neutro la información, con la mínima interpretación.
- \*Aparcar los conflictos personales y centrarse en tener una buena relación laboral
- \*Desarrollar habilidades de escucha activa y empatía
- \*Mejorar el trabajo en equipo

### CONTENIDOS

#### 1. Comunicación no verbal

Tomar consciencia de cómo mi interpretación de la realidad condiciona lo que comunico  
CÓMO ME GESTIONO ANTE LOS RETOS  
cÓMO AFECTA A mi comunicación  
Qué puedo hacer diferente  
MEJORANDO MI COMUNICACIÓN  
soluciones prácticas

#### 2. Comunicación no violenta

Aprender nuevas técnicas de comunicación que acerquen a las personas  
FUNDAMENTOS DE LA COMUNICACIÓN NO VIOLENTA CNV  
técnicas para expresar necesidades  
recibir comentarios de manera constructiva  
role play  
Estrategias para evitar actitudes defensivas o confrontativas.  
PLAN DE ACCIÓN

#### 3. Empatía y Escucha Activa

Integrar la empatía y la escucha activa mediante la práctica  
Aprendemos jugando  
qUÉ ES LA ESCUCHA ACTIVA  
qUÉ ES LA EMPATÍA  
Como aplicarlas en mi día a día  
PLAN DE ACCIÓN  
ROLEPLAY