

1, 2, 3...CUIDEM-NOS!

Vols eines per millorar la comunicació i la salut emocional del teu grup? Creus que el treball que feu a la vostra entitat podria millorar si us relacionéssiu millor? En aquesta sessió reconeixerem quin estil relacional tenim, com podem millorar la comunicació amb els altres i aprendrem a posar nom i a gestionar emocions!

OBJECTIUS:

- Conèixer i reconèixer l'estil relacional propi i quin predomina al grup.
- Examinar la comunicació interpersonal del grup i detectar-ne necessitats.
- Construir noves propostes i eines per tal de millorar la comunicació i relació interpersonal i de grup.
- Construir un espai còmode i segur per expressar les emocions amb llibertat.
- Posar en valors les emocions com element motor imprescindible en la feina associativa.

CONTINGUTS:

- Estils i actes relacionals
- Emocions
- Empatia
- Treball de cures
- Comunicació assertiva

METODOLOGIA:

En dues o tres hores, treballarem de valent! Sempre en doble eix: personal i grupal, treballarem entorn a la comunicació, les relacions i les emocions al grup. Descobrirem quin estil relacional tenim i com aquest afecta a les dinàmiques de grup, aprendrem què vol dir "treball de cures" i crearem un model propi de cures que s'adapti a la pròpia entitat, i descobrirem com reconèixer emocions i com podem treballar-les en grup.

Volem que la feina sigui útil així que si la durada de la sessió ens ho permet, sortirem amb propostes ben concretes sobre com començar a posar en pràctica els acords presos!