



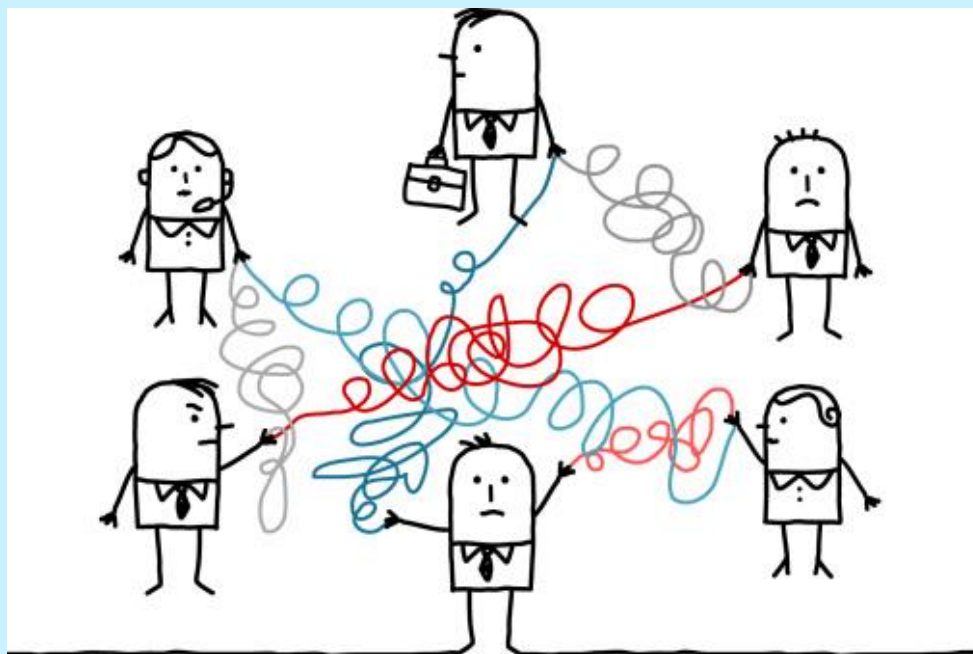
BLOC 4:

HABILITATS SOCIOEMOCIONALS





**El 80% dels conflictes es donen
per una mala comunicació**





Què necessitem?

**HABILITATS
SOCIO - EMOCIONALS
BÀSIQUES**

+

**ESTRATÈGIES
COMUNICATIVES**

- Gestionar les pròpies emocions
 - Escolta atenta i empàtica
 - Missatges en positiu
 - Empatia
 - Assertivitat



L'escolta

La capacitat
d'escolta depèn de
la pròpia habilitat
d'esser conscient
dels sentiments i
pensaments que
acompanyen allò que
escolto i de la seva
interacció.

Escolta empàtica

Escolta activa

Escolta selectiva

Escolta fingida

Ignorar – No escolta



L'empatia

L'empatia és la capacitat d'entendre i sentir-se identificat amb els sentiments i les emocions d'una altra persona o grup. L'empatia ens porta a tenir en compte al receptor.





Estils de comunicació



AGRESSIU

- Exigeix el que vol.
- No respecta l'altre.
- Esperit guanyador.
- Acusa, ataca, agradeix.
- Li costa expressar els sentiments



PASSIU

- No diu el que vol.
- No expressa el que sent.
- Valora opinió dels altres.
- Permet que s'aprofitin d'ell.
- Prefereix ser estimat a aconseguir el que vol.



ASSERTIU

- Demostra i entén la situació.
- Diu el que pensa i opina de forma segura.
- Expressa el que vol aconseguir respectant als altres.

Missatges en positiu



**LLENGUATGE EN POSITIU,
POTENCIADOR, CLARIFICADOR**



MISSATGES QUE DIFICULTEN L'ACOMPANYAMENT EMOCIONAL

- NO ploris , no t'enfadis , no tinguis por...
- Sigues fort
- Una altra vegada plores, t'enfades
- No tens motius per estar enfadat , trist
- No n'hi ha per tant
- Ara no puc , després parlem

MISSATGES QUE FACILITEN L'ACOMPANYAMENT EMOCIONAL

- + Com et sents?
- + Si necessites plorar, enfadar te.... Ho pots fer
- + Comprenc que et sentis així A què creus que és degut?
- + Vols que parlem?
- + Estic aquí per ajudar te, pots comptar amb mi.
- +Pots demanar ajuda sempre que la necessitis