

CLÍNICA ART. CURSO DE COMUNICACIÓN.

PROYECTO ART





Descripción del curso

¿Sabías que la calidad de nuestras relaciones se ve afectada por cómo nos comunicamos?

El Curso de Comunicación de Proyecto ART tiene como **objetivo** que aumentes tu conciencia sobre cómo comunicas y que aprendas nuevas habilidades de comunicación que mejorarán tus relaciones con los demás.

El curso consta de una serie de módulos de diferentes temáticas, que tratan la comunicación en **diferentes contextos**. Además del primer módulo, que trata comunicación de manera **general**, puedes escoger entre módulos específicos, para trabajar comunicación con los **niños**, en la **pareja** y en el mundo de los **negocios**.

Estructura y formato

Nuestra oferta consta de cuatro módulos:

1. Comunicación general
2. Comunicación con los niños
3. Comunicación en la pareja
4. Comunicación en la empresa y los negocios

Cada uno de los módulos está formado por:

- **curso on-line:** consta de breves videos, que explican el contenido teórico con numerosos ejemplos prácticos, lecturas y herramientas de aplicación práctica. Tiene una duración aproximada de 3 horas.
- **taller presencial:** servirá para poner en práctica todo lo aprendido en las lecciones online, aplicándolo a las situaciones de la vida diaria de los participantes. Tiene una duración de 4 horas.



Información relevante

→ Nuestros cursos se dirigen a todas aquellas personas que estén interesadas en **mejorar sus habilidades comunicativas**. Proporcionan numerosas **herramientas de aplicación práctica** en los diversos ámbitos de la vida, tanto profesional, como privada.

→ El **curso on-line** está disponible desde el momento de la inscripción y puede realizarse **en cualquier momento, a tu ritmo**.

→ Los **talleres presenciales** se realizarán en **grupos reducidos** de entre 4 y 10 personas. Pondremos a tu disponibilidad diferentes fechas, para que puedas apuntarte a la sesión cuando más te convenga. Repetiremos las sesiones regularmente.

→ Inversión económica: **120€/ módulo**.



Equipo



[Alejandra Misiolek](#)

Médico, psicóloga, psicoterapeuta y co-fundadora del Proyecto ART; es co-creadora del curso y facilitadora del taller.



[Agata Kotrys](#)

Psicóloga, psicoterapeuta, formadora, coach y colaboradora del Proyecto ART, es co-creadora del curso y facilitadora del taller.



[Mariví Miranda](#)

Psicóloga, psicoterapeuta, formadora y colaboradora del Proyecto ART, es co-creadora del curso y facilitadora del taller.

MÓDULO 1. CURSO DE COMUNICACIÓN GENERAL.

PROYECTO ART



Contenido del curso

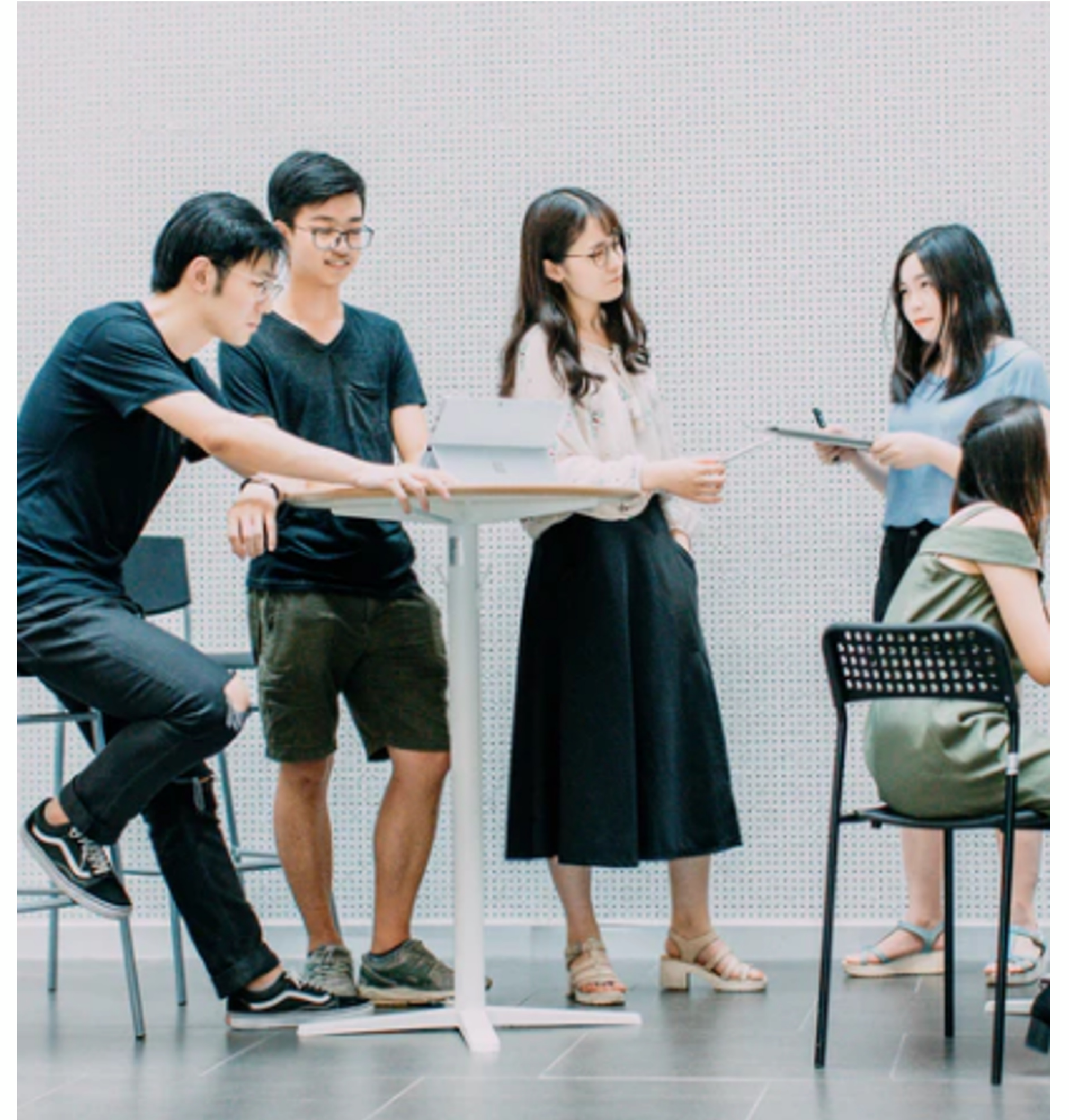
Módulo 1: Comunicación general

Introducción: ¿Qué es la comunicación y para qué sirve?

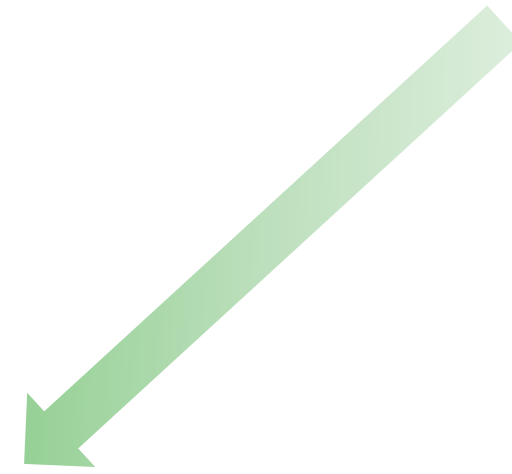
Parte 1: ¿Cómo percibimos?

Parte 2: ¿Cómo procesamos?

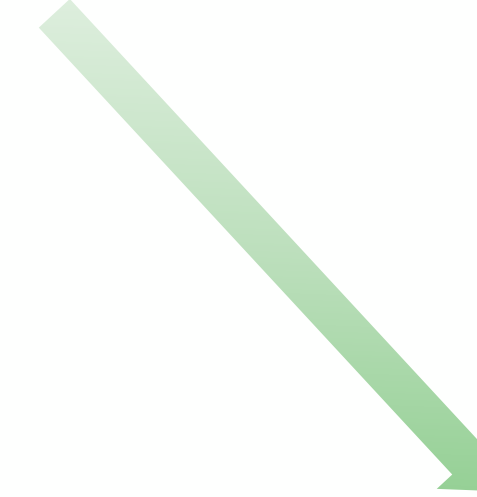
Parte 3: ¿Cómo transmitimos?



Introducción: ¿Qué es la comunicación y para qué sirve?



La comunicación es la unión, el contacto con otros seres, proceso mediante el cual se transmite una información de un punto a otro.



Somos seres primordialmente sociales; pasamos la mayor parte de nuestras vidas con otras personas. Entender y entenderse con otros es esencial para nuestras interacciones sociales.

Parte 1: ¿Cómo percibimos?

- Estilos de representación
- Comunicación no verbal
- Escucha activa

Parte 2: ¿Cómo procesamos?

- Filtros y barreras
- Mentalización
- Procesamiento emocional

Parte 3: ¿Cómo transmitimos?

- Modalidades de comunicación
 - Pre-verbal o no verbal
 - Verbal



Parte 1: ¿Cómo percibimos?

Estilos de representación

Comunicación no verbal

Escucha activa

La preferencia por un sistema sensorial u otro influye en las cosas que nos llaman la atención, que recordamos mejor y que nos ayudan a mantener la atención o, por el contrario, nos distraen.

Lo que decimos es solamente una parte muy pequeña del mensaje que transmitimos. El cómo es lo que realmente marca la diferencia. Hablaremos de reconocer emociones o la regla Mahrabian, entre otros.

Nuestra manera de escuchar afecta en cómo fluirá la conversación. ¿Cuáles son los trucos para escuchar de forma empática? Aquí aprenderemos los 3 elementos que ayudan a potenciar la escucha activa.



En la práctica las barreras de la comunicación pueden localizarse en el ambiente, en las personas, en las relaciones entre ellas. Estos son nuestros filtros.

Todos a veces perdemos la capacidad de mentalizar cuando algo nos afecta emocionalmente y, sobre todo, cuando estas emociones son fuertes. Aprenderemos a mentalizar (mantener la perspectiva) y veremos cómo aplicarlo para conseguir una buena comunicación.

La consciencia de nuestras experiencias pasadas y cómo afectan nuestro presente es la clave en una percepción más fiable de nuestro entorno. El sentido del humor nos ayuda a ver una perspectiva diferente.

Parte 2: ¿Cómo procesamos?

Filtros y barreras

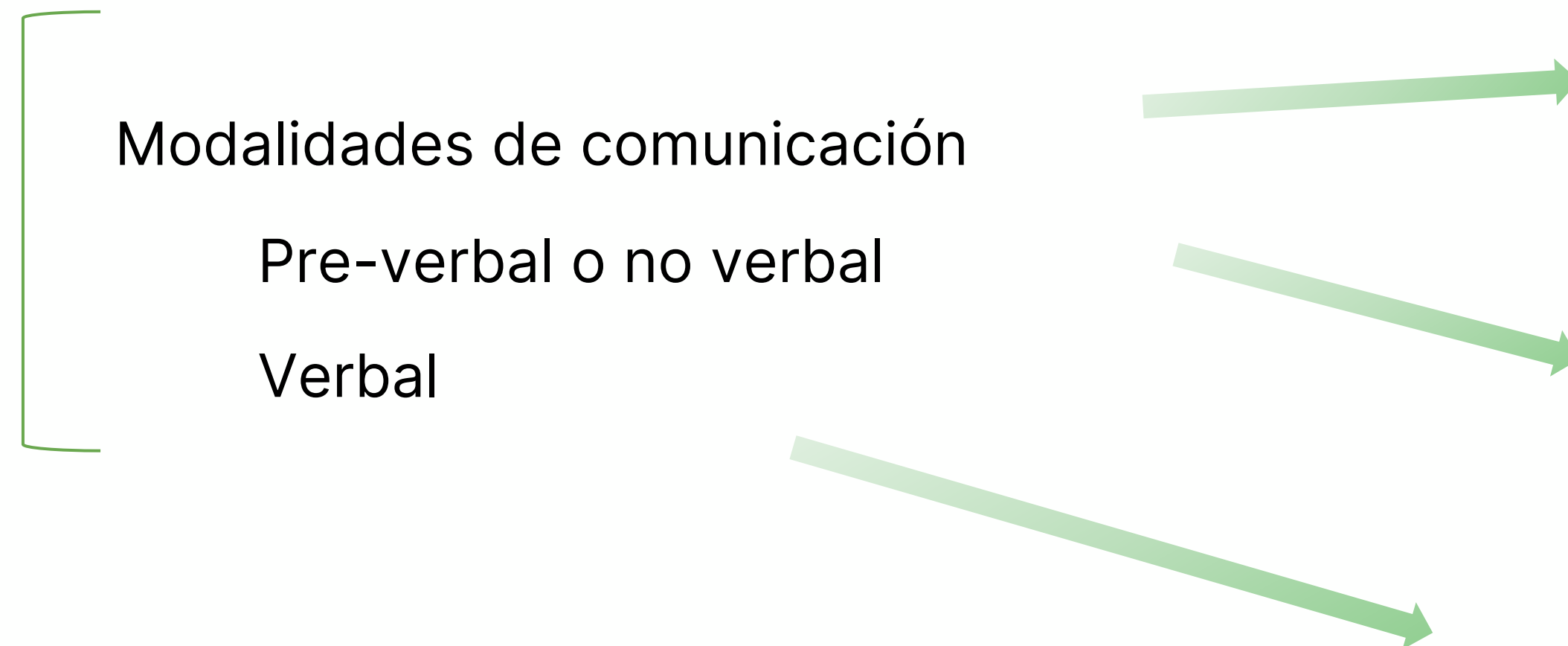
Mentalización

Procesamiento emocional





Parte 3: ¿Cómo transmitimos?



En este apartado veremos los aspectos del mensaje pre-verbal (ej. vestimenta, gestos).

Por otro lado, los aspectos del mensaje verbal (ej. específico), la forma (ej. asertividad) y las claves para una comunicación efectiva.

Además, veremos las aportaciones de la Comunicación no-violenta, teoría y modalidad de comunicación creada por el psicólogo Marshall Rosenberg.

MÓDULO 2. CURSO DE COMUNICACIÓN CON LOS NIÑOS

PROYECTO ART



Contenido del curso

Módulo 2: Comunicación con los niños

- ¿Qué pasa cuando decimos “muy bien!”?
- ¿Por qué las criaturas no se “portan mal”?
- Evitar el NO, hablar en positivo
- Evitar el “No pasa nada”
- Del “porque yo lo digo y punto!” a los límites que nos cuidan
- Etapas del desarrollo y sus características
- El aprendizaje, la motivación y la adaptabilidad como parte inherente al ser humano
- Amor incondicional y validación del ser como prevención en salud mental
- Sexualidad libre de tabúes



¿Qué pasa cuando decimos “muy bien!”?

Cuando abusamos de esta connotación, sin querer, podemos afectar la autovaloración de las criaturas. Hablaremos de por qué recomendamos evitar la valoración de sus acciones o producciones.

¿Por qué las criaturas no se “portan mal”?

Solemos decir que las criaturas se “portan mal” cuando en realidad lo que pasa es que no cumplen con nuestras expectativas. Reflexionaremos sobre cuáles son sus necesidades y por qué es importante respetarlas.

Evitar el NO, hablar en positivo

La excesiva utilización del NO puede limitar a la criatura, truncar posibilidades y generar frustración. Veremos cómo funciona este proceso para ayudarnos a comunicar de una manera más útil y beneficiosa.



Evitar el “No pasa nada”

Como adultos tenemos la tendencia de querer evitar el malestar a las criaturas, pero ¡cuidado! porque podemos estar menospreciando su capacidad para entender las situaciones y su vivencia emocional.

Del “porque yo lo digo y punto!” a los límites que nos cuidan

Es diferente tener un trato autoritario que marcar límites que cuidan y nos cuidan a todos. Reflexionaremos si damos órdenes arbitrarias o ponemos límites que tienen un sentido, una razón, una lógica.

Etapas del desarrollo y sus características:

Entender lo que pasa en cada etapa y de qué es capaz y no nuestra hija nos ayuda a gestionar mejor nuestras expectativas y no exigirle cosas de las que aún no le tocan.



El aprendizaje, la motivación y la adaptabilidad como parte inherente al ser humano

A veces nos preocupamos por si nuestro hijo va a aprender o no y eso nos genera inseguridades que podemos transmitirle. Veremos cómo el aprendizaje no depende de la persona adulta sino que es algo innato en las criaturas que desarrollan de manera natural.

Amor incondicional y validación del ser como prevención en salud mental

Veremos cómo el amor incondicional hará suficientemente fuertes a nuestras hijas y con los recursos emocionales necesarios para procurarse el bienestar y establecer relaciones interpersonales sanas.

Aproximación a la sexualidad libre de tabúes

A veces pasa que nos encontramos con dificultades a la hora de abordar temas relacionados con la sexualidad. Veremos que es importante hablar abiertamente del tema porque lo que sean trabas en nosotros, lo transmitiremos.



MÓDULO 3. CURSO DE COMUNICACIÓN EN LA PAREJA

PROYECTO ART



Contenido del curso

Módulo 3: Comunicación en la pareja

Los estilos de apego
Los estilos de apego en la pareja
Los modelos
Los estilos de comunicación fallida
La curiosidad, “playfulness”
¿Qué significa ganar un conflicto?
Los conflictos acumulados
Los círculos viciosos
Los límites
Cambiar versus aceptar
La infidelidad
La crisis= oportunidad+desastre
Consejos finales



Los estilos de apego en la pareja

En este apartado te explicaremos los estilos de apego (estilo seguro e inseguro) y cómo se ven reflejados en las relaciones. Daremos consejos para mejorar nuestras relaciones si tenemos un estilo de apego inseguro.

Modelos en que nos basamos

Analizaremos cómo nuestra manera de entender las relaciones se basa en nuestros modelos procedentes de la infancia, la familia, la cultura, etc.



Estilos de comunicación fallida

Te daremos herramientas contra los círculos viciosos y las emociones acumuladas, en lugar de los estilos inadecuados. Entenderemos mejor la importancia de la transparencia, la asertividad y la perspectiva del otro en los conflictos.

Curiosidad y *playfulness*

Ser curioso a lo que está en la cabeza de nuestra pareja es un ejemplo de la mentalización. Esto es la base de relacionarse con los demás, así ser flexible y poder ver a la misma persona desde diferentes perspectivas juega un papel enorme en nuestras relaciones íntimas.



¿Qué significa ganar un conflicto?



Aprenderemos a resolver conflictos de forma constructiva, desde la curiosidad y el respeto. Porque muchas veces ganamos un conflicto pero perdemos la batalla.

Los conflictos acumulados



Es posible que quieras resolver un conflicto con tu pareja y aparezcan otros. ¿Estamos siendo rencorosos? Veremos cómo desmontar las capas de los conflictos acumulados por tal de resolverlos.

Los círculos viciosos



Muchas veces los problemas en pareja son efecto de círculos viciosos. Los problemas se retroalimentan y parece que no hay manera de frenarlos.



Los límites

Trabajaremos sus diferentes aspectos, como por ejemplo el respeto a los límites, capacidad de marcarlos o saber dónde se encuentran.

Cambiar versus aceptar

Debatiremos temas como: ¿Tengo derecho a esperar de mi pareja que cambie? ¿Hasta qué punto debería renunciar a mis necesidades y expectativas y aceptar al otro? ¿Cómo se acepta?

La infidelidad

La infidelidad suele ser un tema tabú y complicado. En este curso la definiremos, trataremos sobre la confianza, sobre quién es el culpable y quién la víctima, por qué pasó y finalmente hablaremos del perdón.

Crisis= Oportunidad + Desastre

Por último, veremos que la crisis es una buena oportunidad para progresar y aprenderemos a explorarlas.



MÓDULO 4. CURSO DE COMUNICACIÓN EN LA EMPRESA Y LOS NEGOCIOS

PROYECTO ART



Contenido del curso

Módulo 4: Comunicación en la empresa y los negocios

Antes de empezar - entrevista de trabajo

Todos somos diferentes:

→ comunicación en función de nuestro estilo

→ multiculturalidad e Inteligencia Cultural

Una colaboración constructiva:

→ asertividad

→ *feedback*

Cuándo no todo es perfecto - Resolución de conflictos

Ahora te toca a ti - liderazgo y empatía





Antes de empezar: entrevista de trabajo

¿Cómo me preparo? ¿Qué importancia juega la primera impresión? ¿Debo ser sincera? Durante el curso responderemos a todas estas preguntas.

Todos somos diferentes comunicación en función del estilo y de la cultura

Las personas tenemos diferentes estilos de procesar la información y estos nos predisponen a comunicarnos de una manera determinada. Además, vivimos en un mundo global, en el que interactuamos con personas de culturas diferentes a la nuestra.

La buena comunicación debe tener en cuenta las diferencias individuales y también culturales. Adaptar la forma de comunicar a la persona que tenemos delante hará que la comunicación sea más eficiente.

Una colaboración constructiva: asertividad y feedback

La gestión en una empresa se realiza en el marco del intercambio, la comunicación y las relaciones entre las personas. Comunicación y entendimiento mutuo son uno de los factores importantes del éxito de la empresa. Conoceremos algunas herramientas de comunicación eficiente, útiles en el mundo empresarial: la asertividad y el feedback.

Cuando no todo es perfecto: resolución de conflictos

Buscaremos formas alternativas de afrontar conflictos reales usando las estrategias propuestas por el experto en negociación y resolución de conflictos internacionales, William Ury.

Ahora te toca a tí: liderazgo y empatía

¿Para qué la empatía es esencial en un rol de leader?



¿Quieres saber más?

Clínica ART

Calle Diputación 153, Bajo

08011 Barcelona (España)

info@proyectoart.com

Teléfono: +34 623022331



PROYECTO ART