



FALAS OU COMUNICAS? AS EMOCIÓNS CONÉCTANNOS

Santiago, 18 de abril de 2018



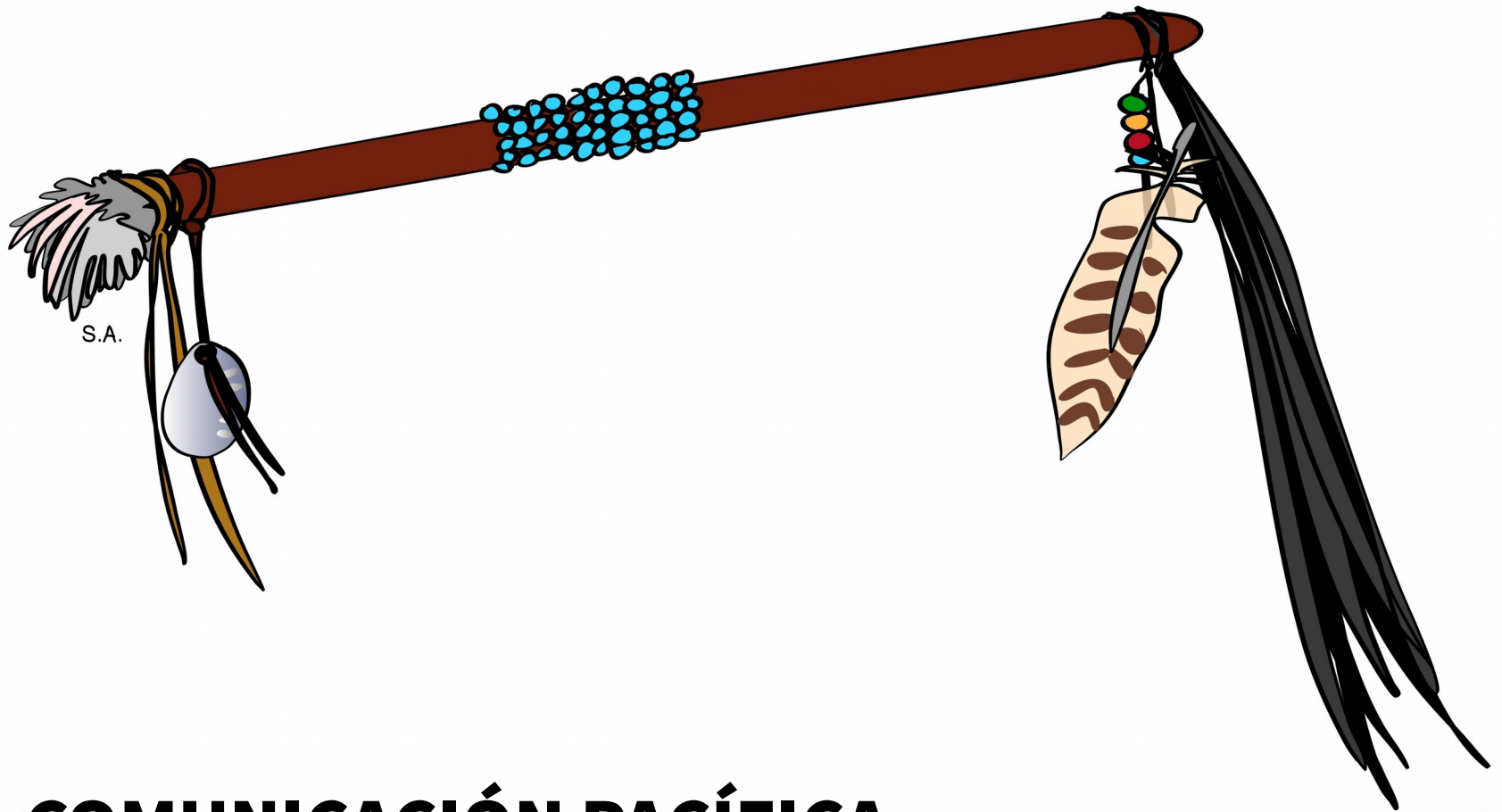
centro autonómico
de formación e innovación

@marcastrops
www.marcastr
o.es









S.A.

COMUNICACIÓN PACÍFICA

Mar Castro

Barreiras á comunicación

No emisor

Descoñecemento do receptor

Falta de empatía

Poucas habilidades comunicativas

Estar incómodos ou distraídos

Demasiada présa

Momento ou lugar equivocado

Falta de interacción

Barreiras á comunicación

No receptor

Non lle interesa

Outras preocupacións

Tenta comprender, non o consegue

Estereotipos

Non se identifica contigo

Prexuicios

Óese o que se quere escoitar

Halo effect

Escoita empática

Que di?

Como o di?

Por que o di?

**Habilidade de escoita
consciente...**



Escoita empática

Capacidade de escoita activa

Recordas a cor dos ollos do teu interlocutor?

Concéntraste na mensaxe?

Prestas atención aos xestos do orador?

Animas ao interlocutor a que che siga falando?

Asentes coa cabeza mentres escoitas?

Lembras a mensaxe central das charlas que mantés?

Interpretas desde o punto de vista do interlocutor?



A linguaxe do corpo

Analizalo no seu **contexto**

Observalo en **grupos** de xestos

Congruencia coa linguaxe verbal

Valorar a súa consistencia

Filtrar as influencias culturais

Elementos innatos

Compoñentes imitativos

Factores aprendidos

A linguaxe do corpo

Xestos emblemáticos



Xestos ilustradores

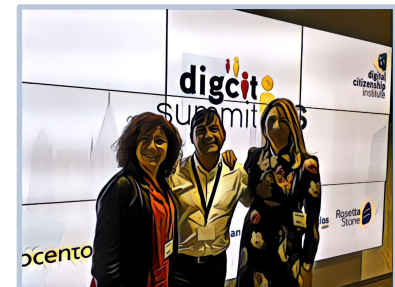


Xestos reguladores



¿Xestos adaptadores?

Xestos manifestadores de afecto



A linguaxe do corpo

Erros da linguaxe corporal

Apretóns de mans débil

Invadir o espazo personal

Cruzar os brazos

Xogar co cabelo

Mala postura corporal

Falta de contacto visual

Non sorrir

Agochar as mans

A linguaxe do corpo

Posturas de poder



Cal é a túa postura?



O sorriso é a túa tarxeta de visita!!



Potencia confianza e a fiabilidade que emitimos

Estimula o sistema inmune

Eleva a tolerancia á dor

Disminúe o estrés e os problemas cardíacos

Potencia o sentido do humor

Persona empática

Manifestación de intelixencia

Poderoso efecto contaxio



Naturalidade

Humildade

Paixón

Conecta coas palabras!

O poder da palavra

Transmite entusiasmo

Mantén o contacto visual

Adapta a túa linguaxe ao dos oíntes

Velocidade óptima e procesable

Enfatiza o positivo

Recorre ao humor elegante

Introduce silencios

Ofrece *feddback*

Sé consecuente, tolerante e
responsable



0 espacio personal

Distancia íntima

Distancia persoal

Distancia social

Distancia pública

**SEMPRE ESTAMOS
COMUNICANDO!**

Mar Castro