



CURS EN LÍNIA

# Comunicació en temps difícils. Ajudar -i ajudar-nos- amb la nostra comunicació

**18, 20, 25 i 27 de maig de 2020**  
**Barcelona**

## Presentació

Com gestionar la incertesa i la por? Què puc dir i què no puc dir? I com ho haig de dir? Com puc contribuir amb la meua comunicació a la serenitat i la confiança?

Vivim temps difícils, en els quals la por i la incertesa ens estan posant a prova a tots. I en aquest context, la bona comunicació és més necessària que mai. És l'antídot a la por i també l'eina per a combatre un segon virus que ens ataca, al marge de la COVID-19: els rumors.

Com a responsables de persones, però també com a mares i pares, o com a amics i companys, tenim una responsabilitat amb la nostra comunicació, per a fer que ajudi, que acompanyi, que sumi positivament i generi serenitat i confiança.

En aquesta formació explorarem quines coses necessitem fer especialment bé (i en alguns casos quines coses hem de fer de manera diferent de com les fem), per a aconseguir lluitar contra la incertesa i la por i per a ajudar -i ajudar-nos- amb la nostra comunicació.

## SESSIÓ 1. Bases de la comunicació (sessió introductòria)

### 1 . Introducció conceptual: la tempesta perfecta

Breu descripció de la situació des del punt de vista de les repercussions en l'ànim de les persones

### 2 . Bases neuro-científiques del funcionament de la comunicació

Exposició amb exemples pràctics dels efectes de:

Biaix de confirmació

Subjectivitat de percepció

Negació confirmativa

Biaix de negativitat

### 3 . Un nou escenari comunicatiu: la cara i la creu d'Internet

Exposició de com necessitem canviar les dinàmiques comunicatives i com algunes coses ens ajuden i unes altres, clarament, ens perjudiquen.

### 4 . Endreçar la comunicació (1)

Exposició de la necessitat d'endreçar, pautar i escollir els medis de comunicació en l'entorn de confinament i en general en el nou context.

Deures primera sessió: realitzar un pla personal de comunicació.

## SESSIÓ 2. Les dues primeres claus

### 1. Endreçar la comunicació (2)

La comunicació i els estils relacionals, com adaptar la comunicació a diferents estils de persones (des del model Bridge).

### 2 . Primera clau: escoltar més

Exposició dels nivells d'escolta i la dificultat de l'escolta en temps difícils.

Exercici online amb els participants sobre l'escolta.

### 3 . Segona clau: ser (més) empàtics

Discussió sobre les diferents visions i matisos de l'empatia:

Empatia autèntica i projectada

Empatia cognitiva i emocional

Desconnexió empàtica i fatiga per compassió

Interès empàtic

Deures segona sessió: realitzar un exercici d'escolta a tercer nivell en el context personal. Realitzar un acompanyament empàtic.



# programa



## **SESSIÓ 3. Les claus 3 i 4**

### **1. Tercera clau: acompanyar les emocions**

Farem una exposició dels 5 canals emocionals principals.

Exposarem el funcionament neurològic relacionat amb les emocions.

Ens preguntarem:

Què fem amb les nostres emocions.

Com acompanyem les emocions dels altres (especialment por i tristesa).

### **2. Quarta clau: ser més propers**

Discussim el concepte de distància física i distància emocional.

Analitzarem com ajudar a no sentir-nos sols, estant (probablement) sols.

Revisarem els canals de comunicació adients en temps de confinament i com donar els missatges adequats.

Deures tercera sessió: tenir una conversa a cinquè nivell (s'explica en la sessió).

## **SESSIÓ 4. Cinquena clau i final del camí**

### **1. Cinquena clau: reconèixer més**

Explicarem la idea de "Balança Emocional"

Parlarem de com abordar les diferències i els conflictes (cafès pendents)

### **2. Treball pràctic**

Exposarem diferents idees creatives per mantenir els grups vius, transmetre les emocions que volem transmetre i mantenir la comunicació oberta.

Explorarem idees creatives a realitzar en confinament.

Prepararem un lot de material de referència: bibliografia i articles adients.

## Metodologia

- Curs de 4 sessions d'1.30 h de durada (inclòs el feedback i les preguntes). Cada sessió s'acompanyarà d'alguna pràctica a realitzar entre classes.
- El curs es realitzarà online per mitjà de la plataforma Zoom.

## Durada

6 hores

## Horari

De 10 a 11.30 hores

## Destinatari

Responsables polítics, directius i personal amb responsabilitat en les àrees de comunicació, informació i atenció als ciutadans i participació ciutadana.

## Docent

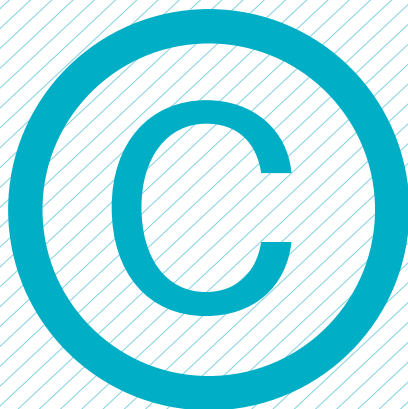
**Ferran Ramon-Cortés Montaner.** Llicenciat en Ciències Econòmiques per ESADE. Consultor de PARADIGMA FCM, agència de comunicació; especialista en comunicació personal, interpersonal i interna. Imparteix seminaris i tallers de comunicació en universitats, empreses i institucions. És autor de diversos llibres sobre comunicació, entre els quals destaca L'illa dels cinc fars, i participa habitualment en diferents mitjans de comunicació. Director de l'Institut 5 Fars. Soci fundador de l'Institut de Comunicació.

## Certificat

Es lliurarà un certificat d'aprofitament a les persones que superin el curs.

## Inscripcions

El termini d'inscripció finalitza el dia **15 de maig de 2020**. La inscripció és gratuïta i el nombre de places és limitat. Per a la selecció de les inscripcions es tindrà en compte la cobertura territorial (s'afavorirà la participació del màxim nombre d'ajuntaments possible) i l'ordre de recepció de les sol·licituds. La formalització de la inscripció es farà per mitjà del formulari que trobareu al web de la Federació: [www.fmc.cat](http://www.fmc.cat).



## Organitza:

Federació de Municipis de Catalunya



FEDERACIÓ DE MUNICIPIS  
DE CATALUNYA

