



Eines del Coaching Aplicades a la Mediació de Conflictes

Taller: La Comunicació

Divendres, 1 de desembre de 2017, de 17 a 19 hores

Objectiu: Assumir el determinant que resulta la comunicació en tots els àmbits i adoptar eines de comunicació poderoses i una adequada regulació del feed-back.

Continguts del Taller:

- La cura del teu diàleg intern. Atenció!
- Les distorsions cognitives i la comunicació.
- Comunicació i clima relacional.
- Comunicació para-verbal. Expressió facial, gestualitat, tonalitat, velocitat, pauses i el so de les paraules: Que provoquen en nosaltres i en els nostres interlocutors?.
- Comunicació amb assertivitat.
- Posar límits i aprendre a dir no.
- Pràctica.

Taller: La gestió de l'estrès en l'Advocacia

Divendres, 15 de desembre de 2017, de 17 a 19 hores

Objectiu: Facilitar eines per tal d'evitar els efectes negatius de l'estrès professional en l'exercici de l'Advocacia i la Mediació de Conflictes.

Continguts del Taller:

- Estrès i Programació NeuroLingüística.
 - programar-me jo per a mediar.
 - creació d'un espai propici de No bel·ligerància.
- Intel·ligència Emocional aplicada a l'àmbit professional de l'Advocacia i la Mediació.
- Tècniques de relaxació:
 - Bany de Natura.
 - Mindfulness, silenci, delimitació d'espais propis.
 - Els riscos de la híper connexió i la "intoxicació".
 - És el mòbil smartphone un estressor disruptiu?

