



**SEBASTIÀ  
JÓDAR**  
CONSOLIDANT PROJECTES

# PROGRAMA DE COMUNICACIÓ TRANSFORMADORA

Escoltar i parlar per generar solucions i consolidar vincles

Si analitzeu la gran quantitat de tasques que feu cada dia (escriure i respondre correus, negociar amb clients i proveïdors, atendre el telèfon, establir calendaris, organitzar i participar en reunions, etc.) totes tenen un punt en comú: **són activitats de comunicació.**

Participeu en **centenars d'interaccions de comunicació** (verbal i no verbal) cada dia!

Aquest programa és una **formació dinàmica i pràctica** per generar **canvis efectius** en la manera en què us comuniqueu a la vostra organització.

El resultat final seran **relacions honestes, sòlides i empàtiques** que incrementaran el benestar, la confiança, el clima i la productivitat.

## En algun moment heu pensat o dit...

- Voldria estar en un ambient de treball més harmònic, sense males cares ni crispació.
- Sembla com si tinguéssim por a dir el que pensem. Tant costa dir les coses?
- Tenim conflictes i enfrontaments i no és fàcil trobar solucions.
- Hi ha moments en què ens comuniquem de manera tòxica, ens fem mal.
- Tenim la sensació que no ens escoltem i cadascú fa la seva.

Heu intentat parlar-ne? Heu intentat fer altres processos de canvi i heu obtingut pocs resultats?

Us preocupa que el clima de treball dificulti la permanència de professionals que valoreu i tenen funcions importants?



*Els més important de la comunicació és saber escoltar allò que no s'ha dit.*

**Peter Drucker**

## Objectius del programa

- Incrementar les competències d'escolta, comprensió i comunicació eficient.
- Aprendre a fer peticions respectuoses, clares, concretes i possibles.
- Treballar la capacitat d'empatia i autoempatia per resoldre conflictes.
- Fer créixer la confiança, l'eficiència i la cooperació entre les persones dels equips.
- Transformar altres opinions, crítiques o retrets en informació valuosa per mantenir diàlegs constructius.

## A qui va dirigit?

A empreses i organitzacions, especialment del sector de l'economia social.

Als equips o grups de persones que tinguin un nivell de responsabilitat similar: unitats de gestió i administració, operaris de taller, equips directius, educadors, consells rectors, comercials...



## Qui soc?

Soc en **Sebastià Jódar**, expert en coordinar equips de treball, comunicació transformadora i productivitat personal.

He liderat projectes de cooperació per al desenvolupament, de participació ciutadana i de planificació estratègica local.

Participo en el moviment cooperatiu català, en les xarxes d'economia social i solidària. Conec molt bé el Tercer Sector Social de Catalunya.

## Programa bonificable

Si creieu que aquesta formació pot ser útil per als vostres equips de treball o de direcció, contacteu amb mi. En funció de les vostres necessitats us faré una proposta de treball.

Aquest programa pot ser bonificable, en part, pels crèdits de formació de la Fundació Fundae.

Fundación Estatal  
PARA LA FORMACIÓN EN EL EMPLEO






## Competències a treballar

- L'escolta activa
- L'autopercepció emocional
- La percepció de l'estat emocional de l'altre
- L'empatia en el llenguatge
- Les relacions interpersonals
- La confiança
- La capacitat de negociar i construir acords

## Fases del programa

### Fase 1. Formació




-  4 sessions
-  2,5 h/sessió
-  Una sessió cada 15 dies

La formació consta de **quatre sessions** teòriques i pràctiques de **2,5 hores** amb una periodicitat quinzenal.

Els continguts estan basats principalment en la Comunicació No Violenta i les bases de la intel·ligència emocional.

Es plantejaran propostes de treball individual entre sessions.

### Fase 2. Consolidació i supervisió

-  3 sessions
-  2,5 h/sessió
-  Una sessió cada 15 dies



La fase de consolidació i supervisió consta de **tres sessions** a realitzar en **sis setmanes**.

Aquesta fase permet treballar els punts de bloqueig personals i de grup i, si és necessari, afrontar conflictes que hagin aparegut i consolidar bones pràctiques per trobar les millors solucions.

En funció de l'evolució de la supervisió, és molt eficaç fer sessions de coaching individuals o d'equip per plantejar objectius i rebre suport en el procés.

## Sessió única

### Píndola exprés

-  1 sessió
-  90 minuts

Si no teniu clara la utilitat del programa o no podeu invertir-hi el temps que requereix, concerteu una sessió exprés per valorar-ne la seva idoneïtat i per començar a treballar en els aspectes més essencials.



SEBASTIÀ  
JÓDAR

CONSOLIDANT PROJECTES

✉ [sj@sebastiajodar.cat](mailto:sj@sebastiajodar.cat)

☎ +34 629 86 71 14