

#ArionEstáContigo

ARION

Webinar Comunicación

*‘Cómo comunicar
en tiempos de desescalada.
Comunica eficientemente’*



PUNTOS CLAVE

Habilidades

Empatía: es una habilidad social que nos permite captar sentimientos, estados, necesidades e intereses ajenos.

Escucha activa:

- Cuerpo
- Lenguaje
- Emoción



#ArionEstáContigo

Técnicas de comunicación

Desmontar el miedo

‘¿Lo que estoy pensando es real?’

Relativizar

‘¿Y qué?’

Aceptar los miedos



#ArionEstáContigo

Visualización

- `Visualizar lo que **sí quiero**, aceptar la realidad. Hacer grande lo que ayuda y eliminar lo que no´.
- Visualizar a los buenos y `copiarles´.



#ArionEstáContigo

Preguntas poderosas

- ¿Lo que estoy haciendo o pensando, **me ayuda** a algo?
- ¿Habría otra opción mejor?

