The background is a complex abstract composition. It features several thick, curved lines in shades of blue, purple, and black. Scattered throughout are numerous small circles in various colors: blue, yellow, green, pink, black, and red. Some of these circles are larger than others. There are also some irregular, hand-drawn shapes and a few arrows. The overall style is modern and artistic.

Desenvolupament de l'autoritat natural: Comunicació

verbal, lideratge i autogestió

D.A.N.

Una proposta de formació

Ana María Vidal

FORMACIÓ

● OBJECTIUS:

- Desenvolupar els diferents paràmetres que determinen la facultat de **comunicar amb credibilitat, capacitat d'escolta i carisma** a partir d'una integració de la **intel·ligència emocional, corporal i lingüística**.
- Potenciar l'**autoconeixement** necessari per a una millor **gestió personal i relacional**.
- Activar la flexibilitat, la determinació, l'obertura, la lucidesa, l'equilibri, la creativitat i l'estabilitat **davant d'un entorn** que es caracteritza per un alt nivell de canvi.

● DESTINATARIS:

- **Professionals i directius** a qui els calgui potenciar la qualitat de la seva comunicació verbal i desenvolupar competències personals.
- Persones que comprenen la importància de la **comunicació verbal** com a **eix transversal en l'àmbit de les relacions en general**, ja siguin professionals o privades, i que desitgen **incorporar noves eines** per a sostenir un **procés de desenvolupament personal**.

● BIENFAITS:

- **Autoconeixement**
- **Millora de la gestió personal**
- **Eficàcia comunicativa**
- **Centrament i autonomia emocional**
- **Consolidació de capacitats per al lideratge**

● METODOLOGIA:

Aprentatge eminentment experiencial i participatiu, que **introdueix la consciència del cos** i el seu paper fonamental en la gestió de l'espai comunicatiu, les emocions, l'escolta activa i l'estrès.

Adaptació dels continguts a les necessitats específiques de cada col·lectiu.

Contempla la possibilitat d'un complement amb sessions d'**assessorament individualitzat**.

● ALLÒ QUE MARCA LA DIFERÈNCIA:

Aquesta formació està construïda damunt **la noció d'intel·ligència corporal**, plataforma imprescindible per a sostenir la intel·ligència emocional i la lingüística.

Posa l'accent en **la reducció de l'interval** que separa la ment del cos, interval que **distorsiona tant l'autoconeixement com l'eficàcia de la comunicació verbal** en el seu espectre més ampli.

Té sempre present **la interrelació entre cos, emocions i llenguatge com a fonaments** per anar construint i reconeixent les nostres competències i optimitzant la nostra capacitat de gestió personal.

Una pedagogia basada en la vivència com a espai d'aprenentatge facilita la integració dels nous recursos. I no hi ha vivència sense cos.

● OPCIONS:

Mòduls a partir de 16 hores, en funció dels temes triats.

ALTRES FORMATS

Adaptables a diversos col·lectius:

- Conferències
- Seminaris
- Tallers residencials
- Assessorament individual

CONTINGUTS:

● DESENVOLUPAMENT DE COMPÈTENCIES PERSONALS

- Autoritat natural i comunicació verbal
- Comunicació i escolta activa
- Gestió de conflictes
- Gestió de l'estrès i de les emocions
- Intel·ligència corporal i lideratge

● AMB PERSPECTIVA DE GÈNERE

- Autoritat natural i lideratge en femení: una via vers l'empoderament
- El diàleg entre homes i dones
- Restauració de l'autoestima femenina

● ASSESSORAMENT PER A LA TRANSFORMACIÓ PERSONAL

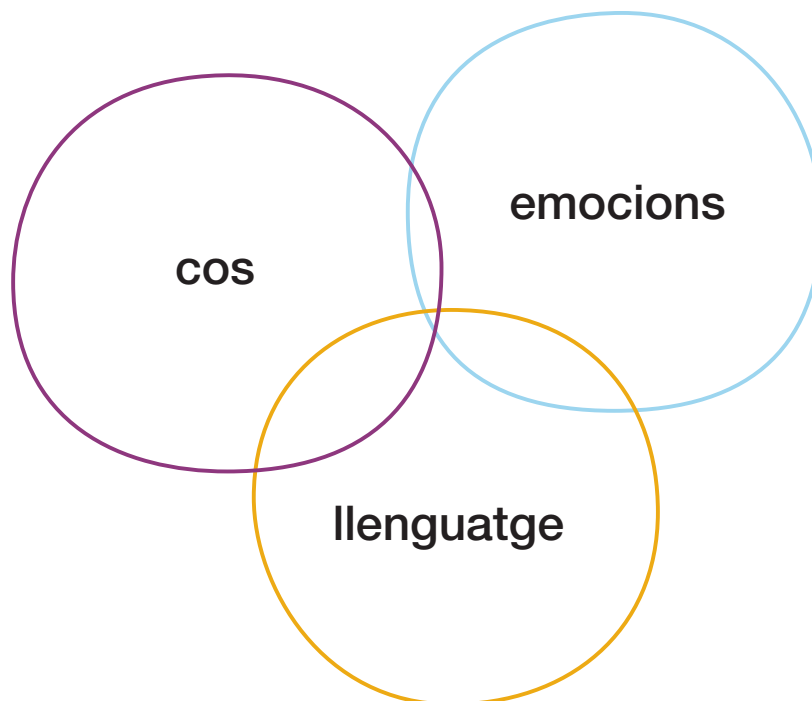
Per a persones que desitgen eines i acompanyament individual.

INTRODUCCIÓ

Si alguna cosa caracteritza la nostra època és la seva inestabilitat: l'alta velocitat a la qual tot es belluga i la normalització del canvi constant.

En aquest context, **respondre amb eficàcia als reptes personals i professionals** requereix un alt nivell de **gestió d'un/a mateix/a** així com el sanejament dels espais de **comunicació interpersonal**.

El desenvolupament de **competències** ja no es pot concebre sense una articulació adient de la **intel·ligència emocional, corporal i lingüística**.



Per altra banda, si volem que el nostre **futur** sigui **sostenible**, és urgent adoptar dissenys de funcionament amb paràmetres diferents als que estan anunciant amb trets cada vegada més contundents una "hecathombe".

Exercir una **autoritat natural** implica desplegar els recursos personals que potencien la nostra **autonomia** i la nostra **capacitat comunicativa al servei de les necessitats comunes**.

La comunicació verbal, l'escolta activa, la gestió de les emocions, de l'estrès, dels conflictes, són eines que, incorporades amb creativitat, obertura, flexibilitat, determinació i centrament fan possible un **lideratge coherent amb les necessitats actuals**.

DESENVOLUPAMENT DE COMPETÈNCIES PERSONALS

● AUTORITAT NATURAL I COMUNICACIÓ VERBAL

Aprendre a **parlar en públic** té un abast més ampli que la simple incorporació dels elements que constitueixen l'estructuració del contingut i la capacitat motivadora del nostre discurs.

Nervis i temors poden distorsionar la forma i el fons de l'exposició.

La nostra capacitat per ancorar-nos en la **serenitat i la credibilitat** està en estreta relació amb el nivell d'**autonomia personal** que ens sosté.

Conèixer i polir la nostra capacitat per a expressar-nos verbalment és un eix d'**auto coneixement i de transformació personal** de gran magnitud.

● COMUNICACIÓ I ESCOLTA ACTIVA

Communis, posar en comú, és a l'origen de la paraula comunicar.

Sentir i escoltar són dues coses diferents. Sentir és una acte passiu. **Escoltar és un facultat que requereix ser desenvolupada.**

Un alt percentatge dels conflictes es deuen a malentesos.

L'accés a l'**escolta activa** transforma el nostre **teixit relacional**, tan pel que fa a l'àmbit personal com al professional.

● GESTIÓ DE CONFLICTES

Quan vivim el **conflicte com a lluita** de la qual hem de sortir guanyadors, **sembrem el futur de mines** que esclataran sota els nostres peus quan menys ens ho esperem.

Quan aprenem a **gestionar el conflicte**, tot apostant per un objectiu comú cap el qual orientar la nostra creativitat, obrim el camí cap a un futur sota el signe de la **confiança i la col·laboració constructiva.**

Gestionar el conflicte implica passar del model cultural "jo guanyo-tu perds" al "tu guanyes-jo guanyo".
Està en joc un canvi de paradigma.

● GESTIÓ DE L'ESTRÈS I DE LES EMOCIONS

Situar-nos exclusivament en el rail de l'acció i l'exigència ens tanca en un cercle viciós que desgasta progressivament les nostres capacitats personals i la salut psicofísica.

Comprendre les particularitats del cercle viciós de l'estrès i de les emocions que ens limiten per **aprendre a transformar els estats que ens deterioren** és la base sobre la qual podem crear i reproduir estats de serenitat i benestar tant en la nostra vida quotidiana com en l'entorn professional.

Aprendre a **auto gestionar-nos des de la intel·ligència emocional, mental i corporal** suposa passar de la impotència a l'acció responsable.

● INTEL·LIGÈNCIA CORPORAL I LIDERATGE

L'interval entre la ment i el cos propicia distorsions en la nostra coherència comunicativa i en la nostra gestió personal. La civilització a la qual pertanyem ha privilegiat el valor de la raó en detriment del cos.

L'estabilitat, la determinació, l'obertura, l'equilibri, l'escolta, la veu, la comunicació, no són uns simples postulats teòrics, sinó que **es fan realitat a través de la vivència que inclou la corporeïtat**.

Habitar el cos sosté el desenvolupament de la intel·ligència corporal, modifica els espais de la comunicació, incrementa la coherència personal i **genera una capacitat més gran de lideratge**.

DESENVOLUPAMENT DE COMPETÈNCIES PERSONALS I PERSPECTIVA DE GÈNERE

● AUTORITATA NATURAL I LIDERATGE EN FEMENÍ: UNA VIA VERS L'EMPODERAMENT

La perspectiva de gènere irromp en el desenvolupament de les capacitats pel lideratge.

La desvalorització d'allò que és femení transportada per la cultura patriarcal encara pesa de manera específica en el camí d'emergència pel qual avança la dona actual.

Restaurar les qualitats del **principi femení** i enfilar-les en l'**exercici del lideratge** obre una porta ap a la construcció d'una nova manera d'incidir en la realitat que tingui present el bé comú.

La dona té molt a dir en el procés d'unir consciència i poder. La seva paraula i la seva acció seran tant més eficaces com més ancorades estiguin en la seva autoritat natural.

● EL DIÀLEG ENTRE HOMES I DONES

La comunicació i l'escolta activa es tenyeixen de matisos singulars quan està en joc el diàleg entre gèneres.

Comprendre la guerra larvada que encara regeix entre l'home i la dona és el primer pas per a transformar-la.

Passar del diàleg com a lluita de poder al diàleg co-creador és un procés de reeducació. Requereix construir un cert grau d'autonomia i d'autoestima que ens permeti sanejar la relació amb l'altre.

Acabant amb la guerra entre els sexes podem participar en la construcció d'una civilització pacificada i sostenible.

● RESTAURAR L'AUTOESTIMA FEMENINA

En els nostres temps, **el principi femení** encara arrossega un fort menys preu cultural, a més de trobar-se ofegat per l'exigència de la productivitat i l'estrès.

Les dones que avancen pel camí de la seva autonomia, sovint s'han desconnectat de la seva intuïció i receptivitat profundes. Pel camí han perdut espais on podien aprendre d'altres dones i s'han orientat segons les models masculins.

La dona desvinculada de la seva saviesa interior i de la seva capacitat de benestar, amb una autoestima fragilitzada, està desprotegida davant l'agressió i la malaltia.

Un cercle de dones genera un espai adient perquè les dones desenvolupin la seva **assertivitat** i es reconeixin per elles mateixes, tot sortint de la vulnerabilitat que implica la dependència de la mirada de l'altra.

● L' AUTORITAT DE LES DONES

En una societat en què el patriarcat ha imposat la primacia absoluta del discurs racional, del saber intel·lectual, no es valora prou ni es reconeix la capacitat de la dona per gestionar la complexitat.

És urgent rescatar l'autoritat de la dona d'aquest espai d'invisibilitat i desvalorització o distorsió en el qual encara roman, malgrat la importància de la seva funció com a sostenidora de tots els espais vinculats a la cura de la vida.

L'autoritat de les dones demana fer-se visible i ser anomenada per elles mateixes, per passar a ser exercida de manera conscient, sota la perspectiva d'un canvi de paradigma social i cultural.

ASSESSORAMENT PER A LA TRANSFORMACIÓ PERSONAL

Dirigit a aquelles persones que desitgen eines i acompanyament individual per a:

- Transformar les seves crisis en creixement personal
- Desenvolupar les seves competències personals
- Gestionar el seu estrès i les seves emocions
- Potenciar el seu benestar
- Sanejar la seva manera de comunicar-se
- Incrementar la seva autoritat natural
- Restaurar la seva autoestima
- Sortir de la impotència i adoptar un mode de vida creatiu i responsable
- Habitar el cos
- Donar-li cos a la veu
- Practicar la relaxació profunda i la respiració conscient

Nombre de sessions, duració i freqüència a convenir després de la sessió inicial.

Anna Maria Vidal

FORMACIÓ, CONSULTORIA I ASSESSORAMENT INDIVIDUAL

Especialitzada en tècniques de comunicació i desenvolupament de competències personals.

L'autoritat natural i l'escolta activa són dos dels seus eixos principals de treball i investigació, eixos transversals a tot l'àmbit de la relació, tant personal com professional.

És professora externa de a diferents escoles de negocis i centres d'educació permanent d'Espanya i Suïssa, així com a l'"Escola de la dona" de la Diputació de Barcelona. Col·labora com a formadora al Servei de Polítiques d'Igualtat Dona-Home de la Diputació de Barcelona.

● HA PUBLICAT:

"La autoridad natural"
Editorial Icaria (març 2007)

"Diálogos vitales, itinerarios interiores femeninos y masculinos"
Editorial Icaria, (juny 2005)

"Ciclos femeninos, ¿y si nos reconciliáramos con ellos?"
S.C. Edicions, (setembre 2002)

● CONTACTAR AMB:

Anna Maria Vidal
+ 34 657 51 80 19
amaria@amariavidal.com
www.amariavidal.com