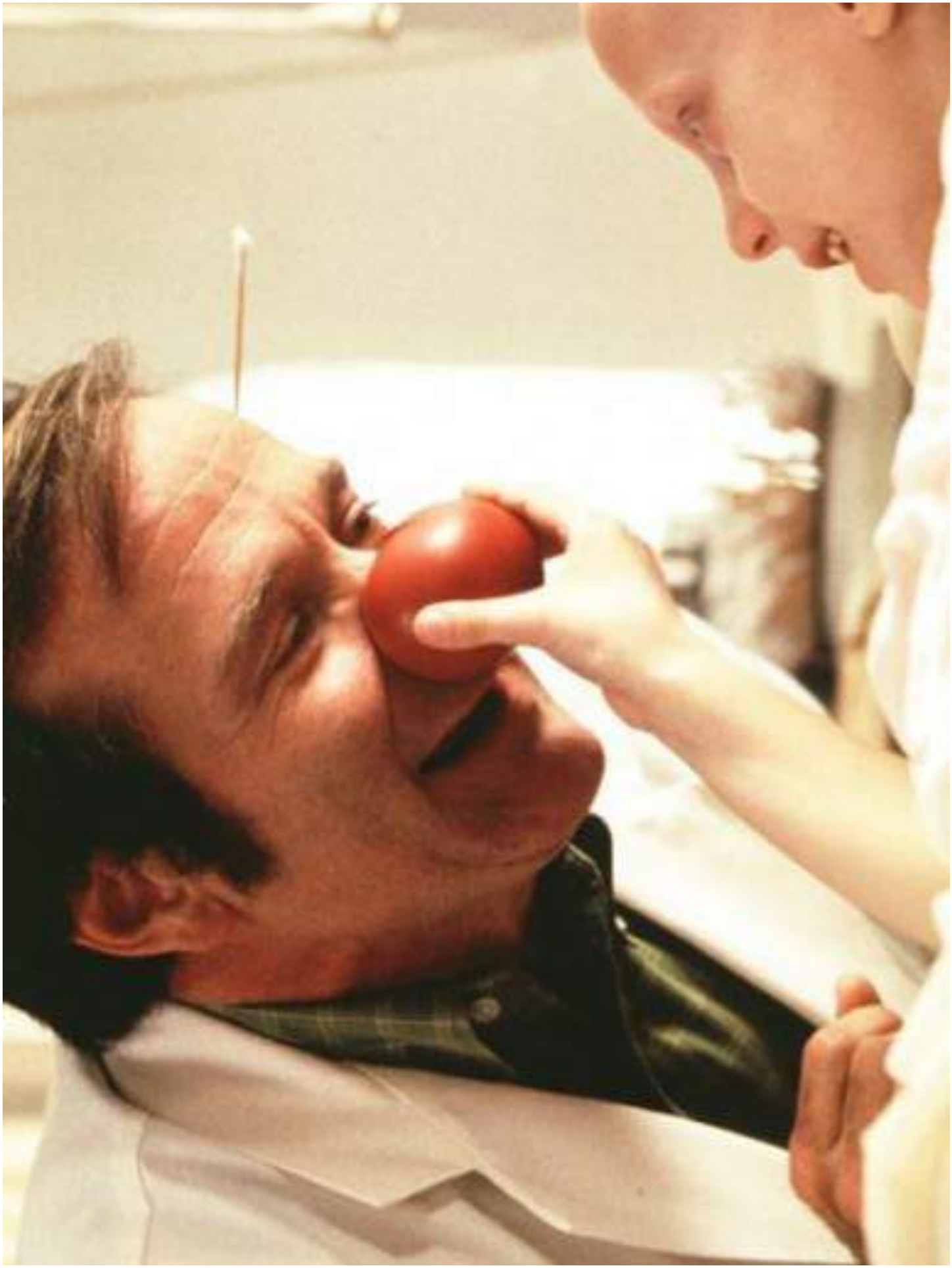
Cinco claves para comunicar eficazmente

El menú

1. Gestiona el estado emocional
2. Conecta con el otro
3. Elige objetivo y estrategia e impleméntalos
4. Ten en cuenta las claves ocultas
5. Evita los 4 jinetes

JuanmaConde.es



1. Gestiona el estado emocional

JuanmaConde.es

Contexto

Contenido

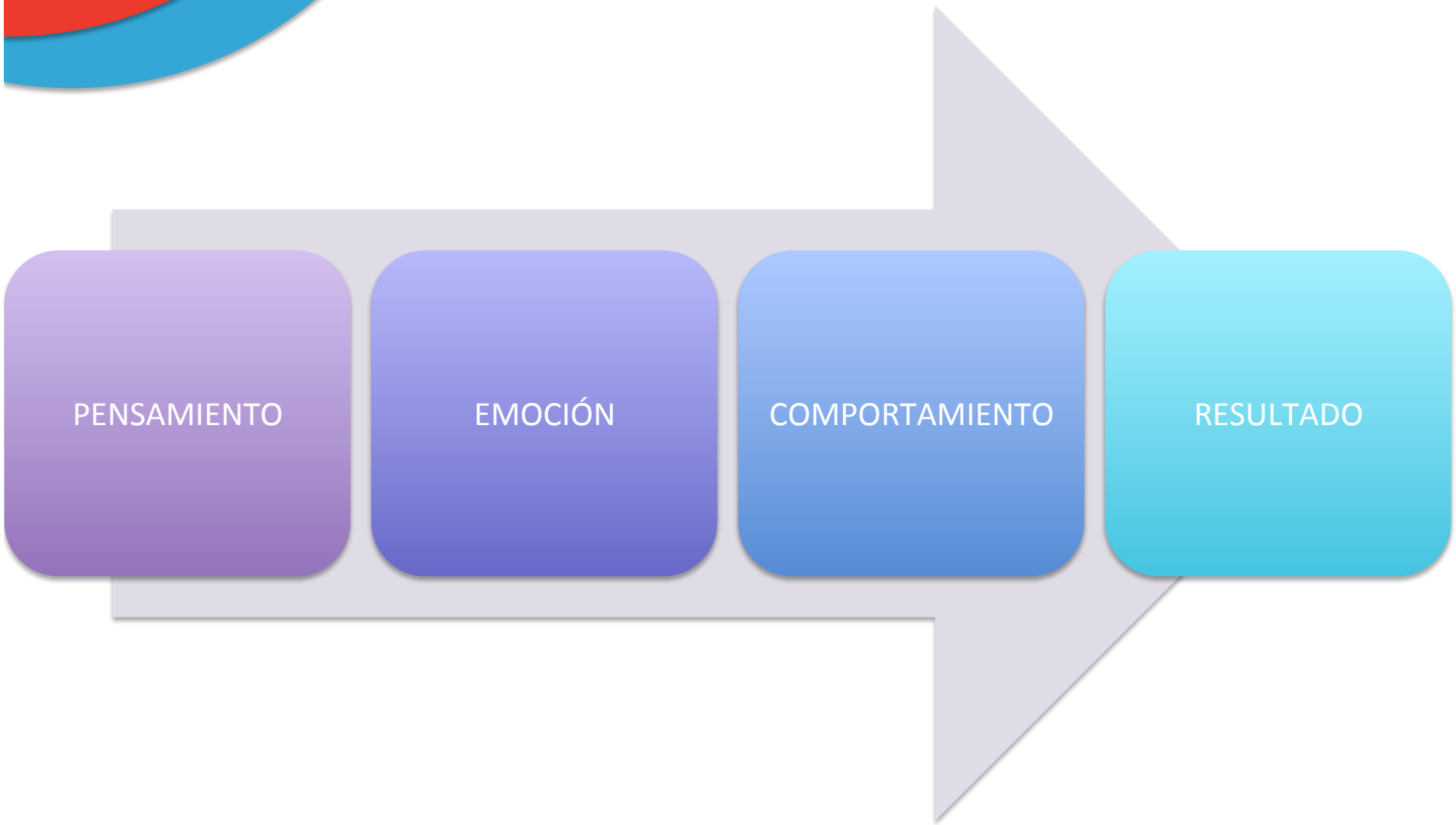
JuanmaConde.es

Si yo estoy bien, todo está bien

JuanmaConde.es

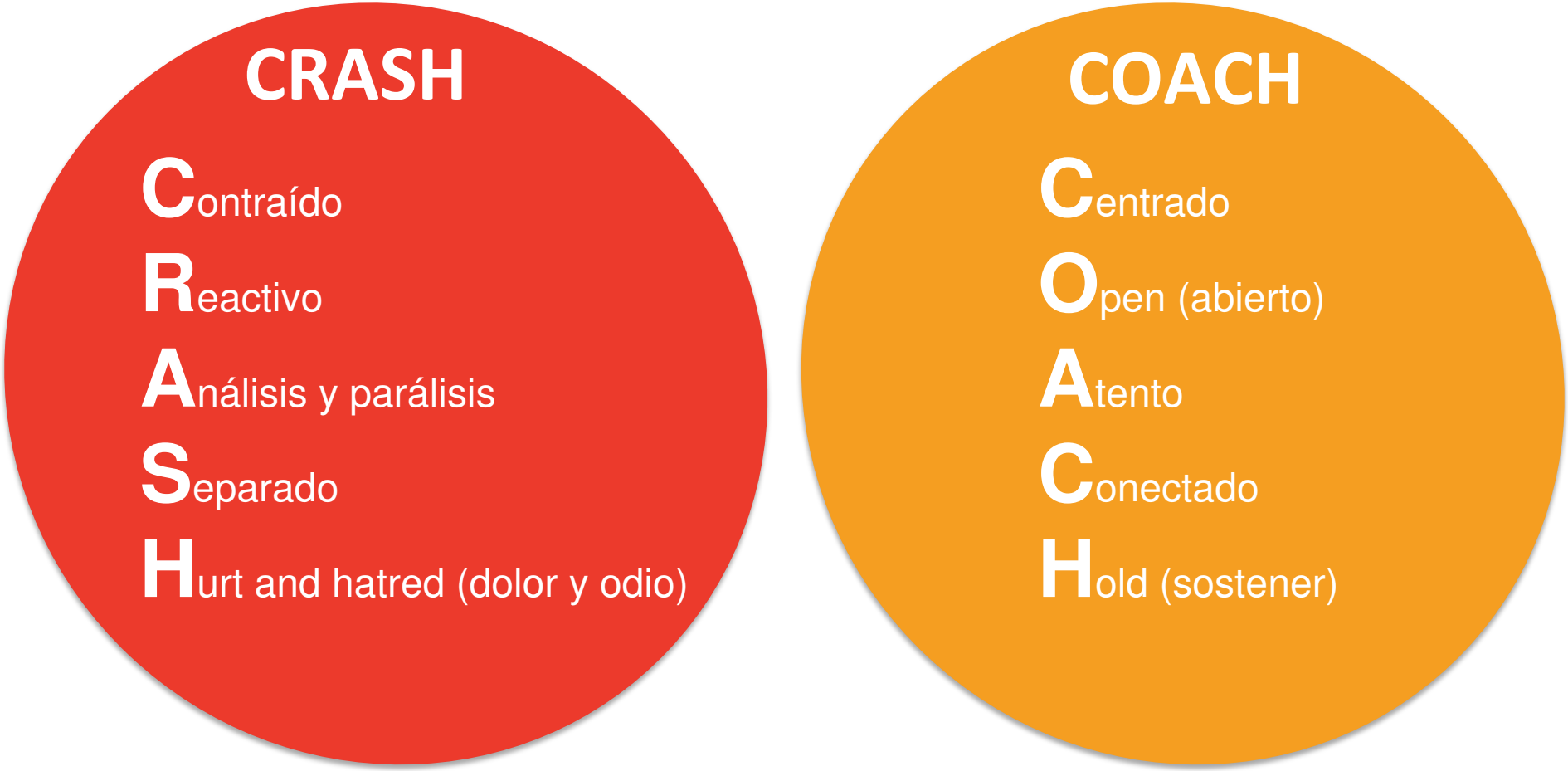
Mind Full, or Mindful?

JuanmaConde.es



JuanmaConde.es

Resumiendo estados emocionales

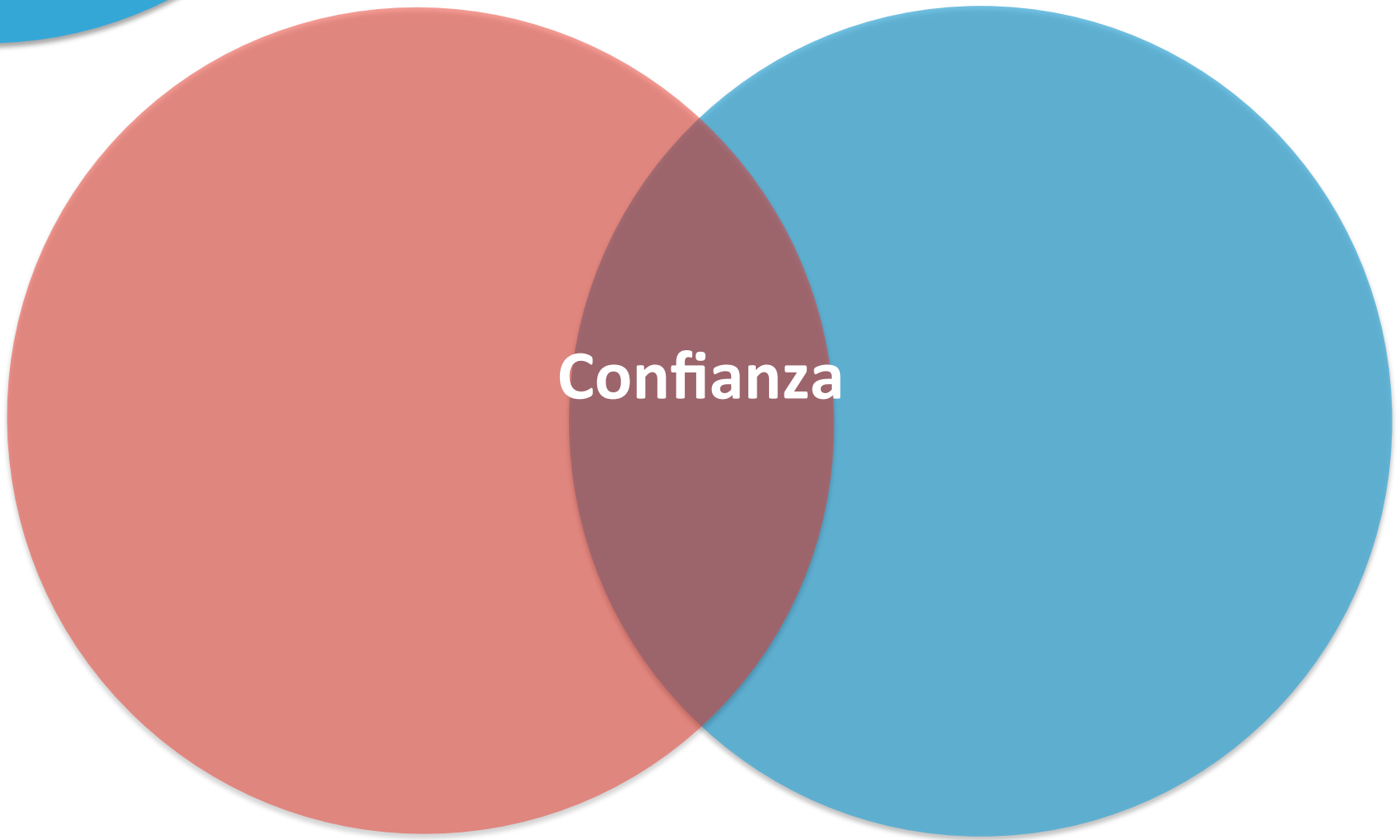


Juanma Conde

2. Conecta con el otro

JuanmaConde.es

Conectados por un lazo



JuanmaConde.es

Conecta con la
mirada
JuanmaConde.es

Conecta con la mirada

JuanmaConde.es

Conecta la mirada con el saludo y la bienvenida

JuanmaConde.es

Conecta con el cuerpo

JuanmaConde.es

Conecta el cuerpo

JuanmaConde.es

Comunicación verbal y no verbal

JuanmaConde.es

Escucha activa

Escuchar totalmente al otro

JuanmaConde.es

¿Cómo hacer escucha activa?

Cultivando un kilo y medio de paciencia concentrada

Liberándome de todo juicio inicial.

Evitando interrupciones y distracciones o pensar en el próximo argumento.

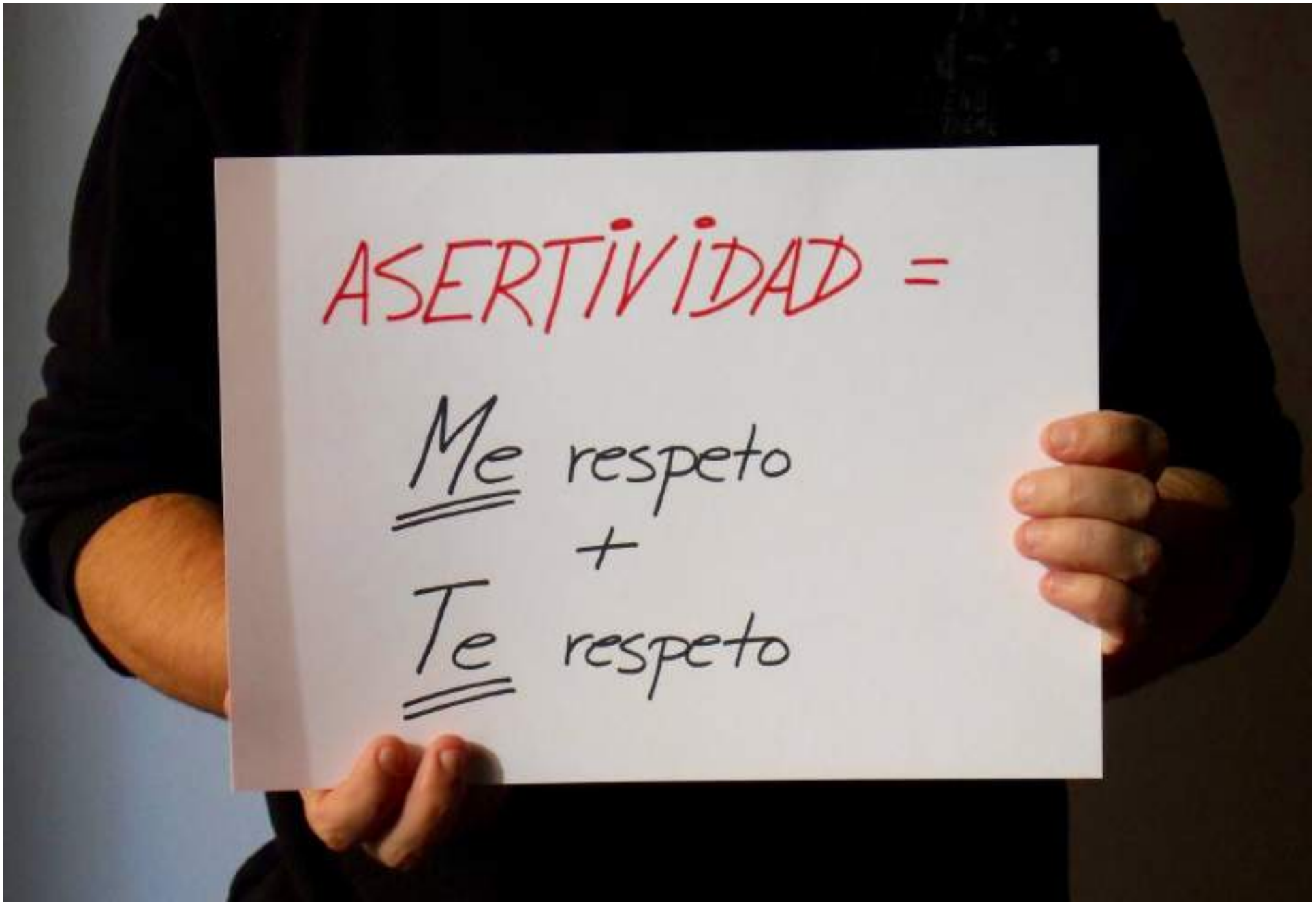
Quedándome con la esencia del mensaje.

Reformulando y parafraseando.

JuanmaConde.es

Asertividad

JuanmaConde.es



JuanmaConde.es

Asertividad

Si a la persona, no a la demanda

JuanmaConde.es

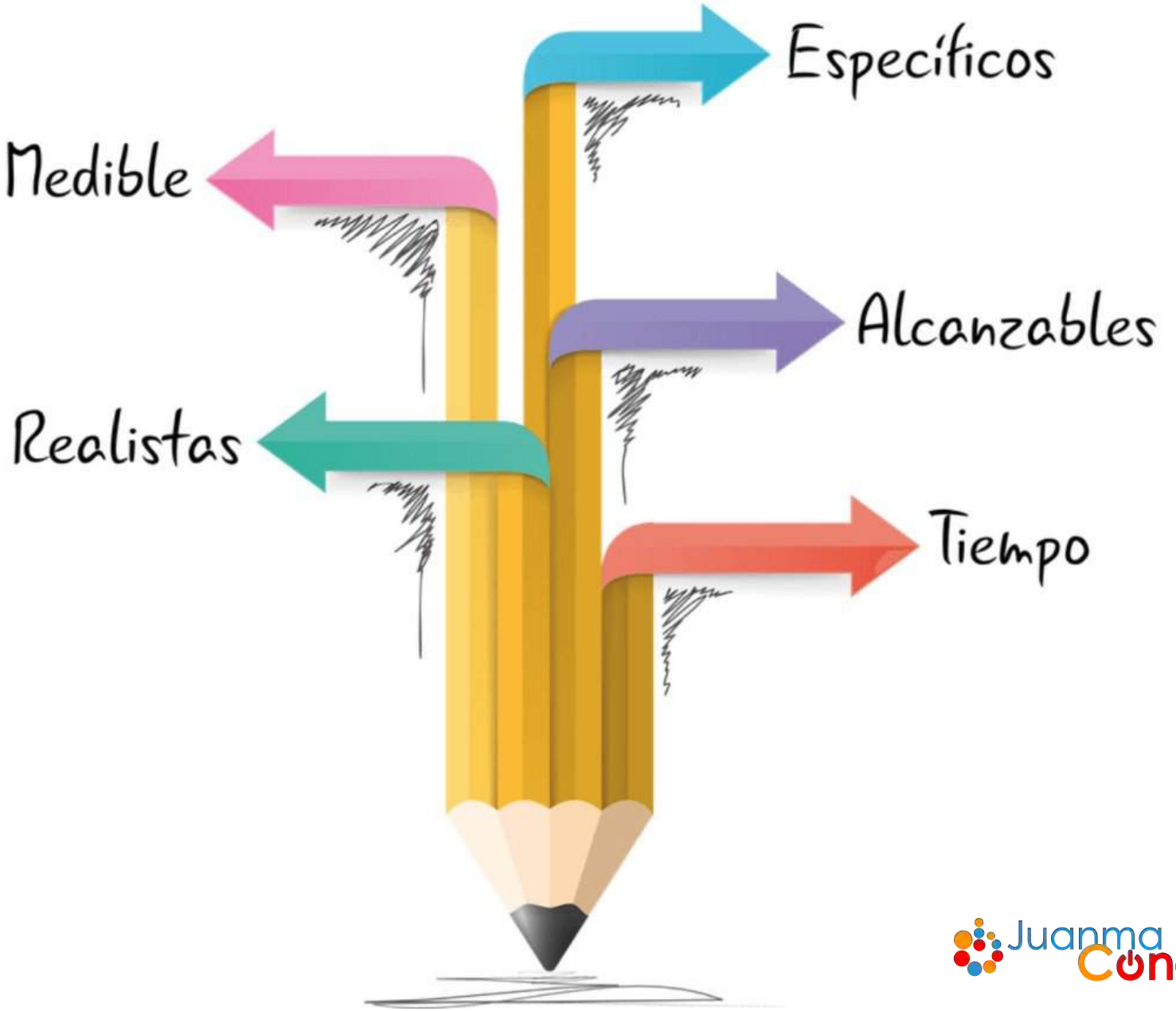
Asertividad

Me gustaría, **pero**… borrador universal

JuanmaConde.es

JuanmaConde.es

Objetivos SMART



JuanmaConde.es

JuanmaConde.es

¿Qué profundidad de verdad transmitir a los niños?

Calibra

JuanmaConde.es

Traduce el mensaje a términos comprensibles

«No hay mentira mayor
que una verdad mal comprendida»
Williams James

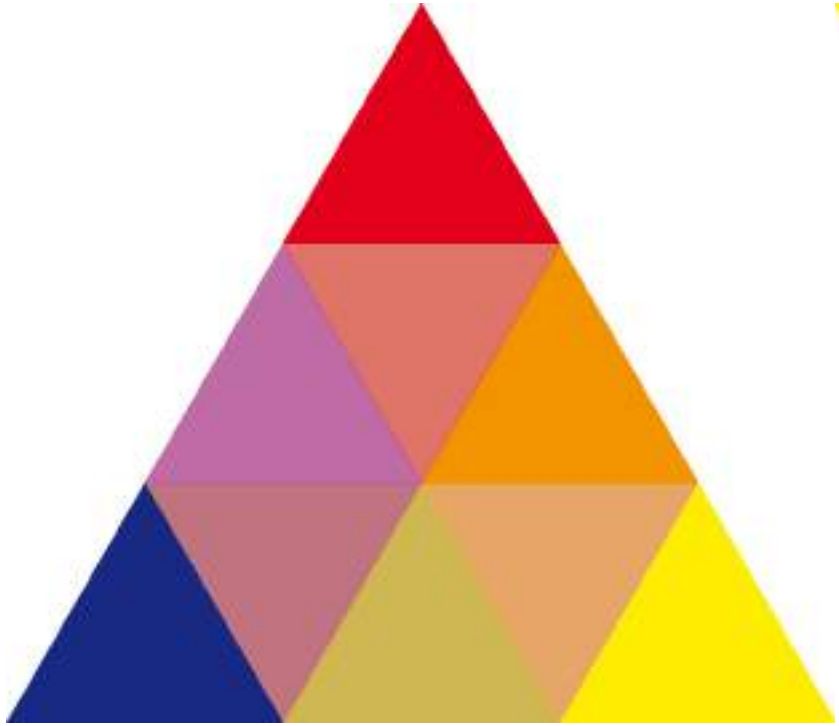
JuanmaConde.es

Dos estrategias

Idea principal

+

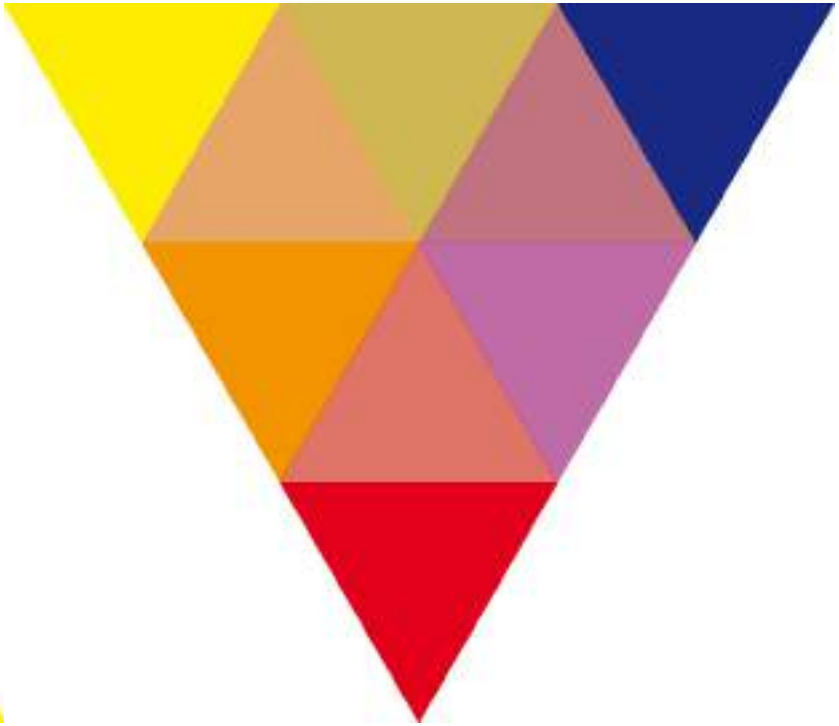
razonamientos



Razonamientos

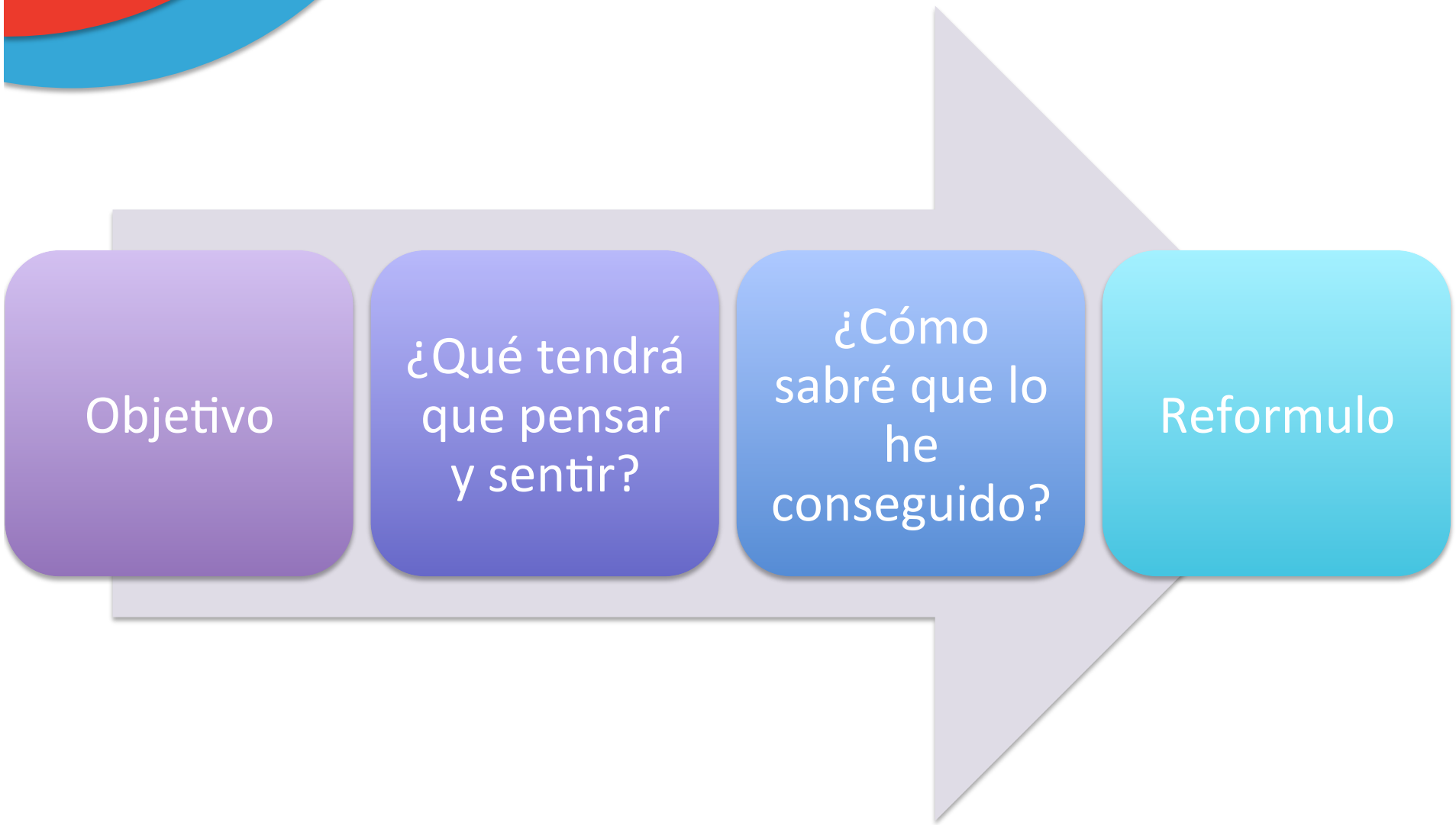
+

Idea principal



JuanmaConde.es

Modelo POPS

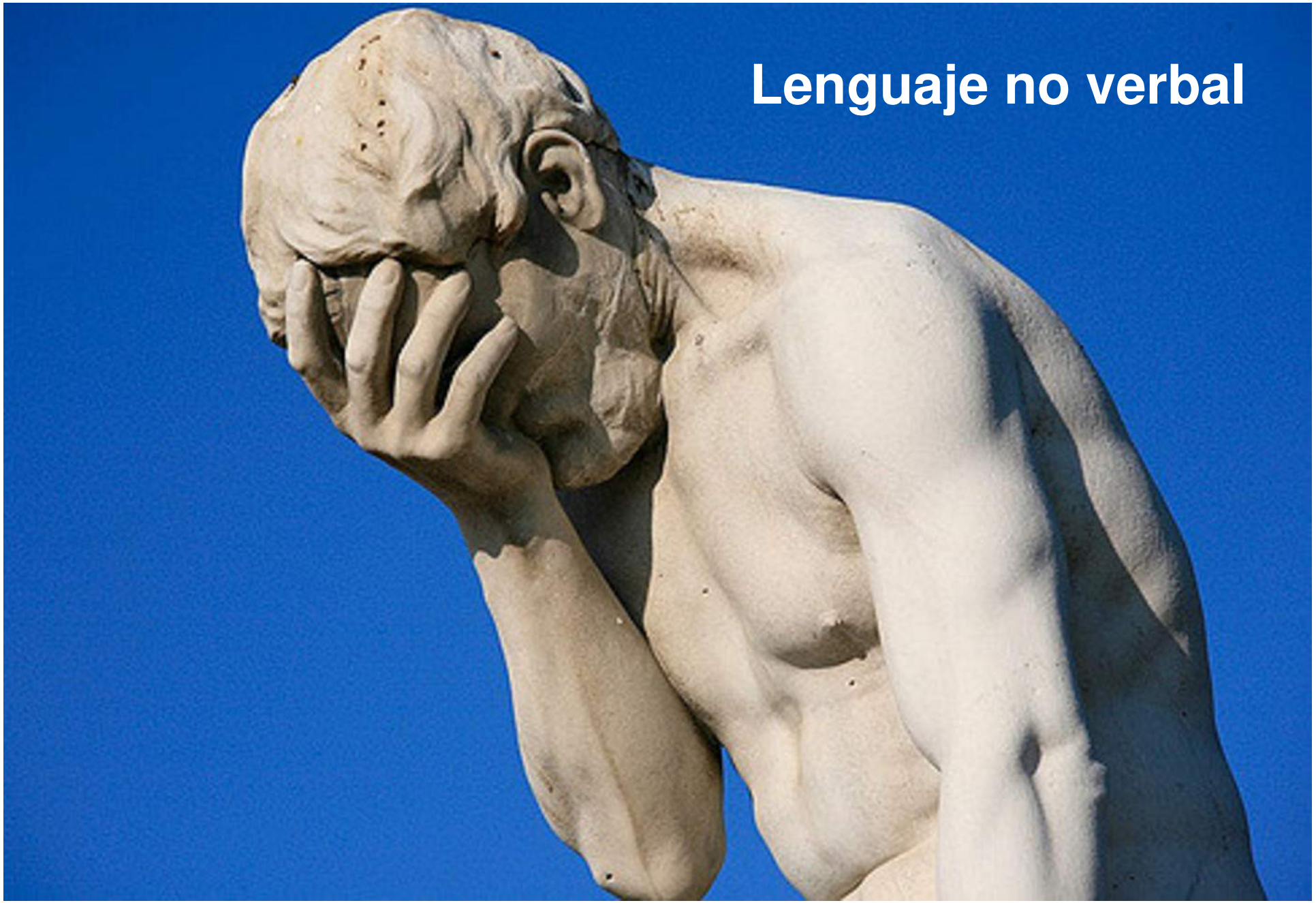


JuanmaConde.es

4. Cuidado con las claves ocultas

JuanmaConde.es

Lenguaje no verbal



JuanmaConde.es

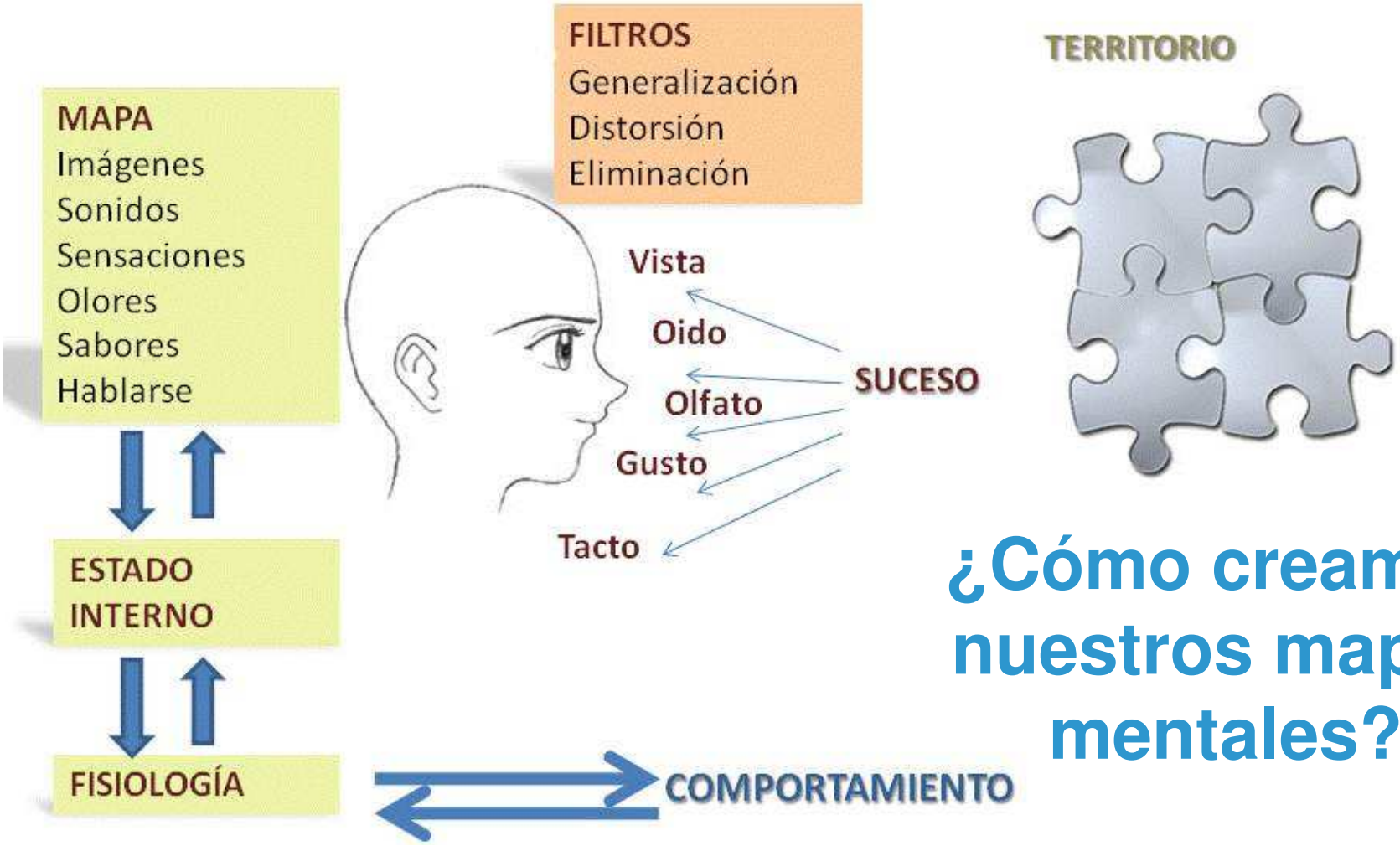
PRESUPOSICIONES DE LA PNL
(Programación neurolingüística)

El mapa no es el territorio

Todo comportamiento tiene una intención positiva

El significado de nuestra comunicación se encuentra en la respuesta que obtenemos

El mapa no es el territorio



¿Cómo creamos nuestros mapas mentales?

JuanmaConde.es

Conflictos: cuestión de zoom

JuanmaConde.es

Aprende a mirar las cosas desde una perspectiva distinta

Conflictos: cuestión de perspectiva

Conflictos: reencuadre

Percibir cualquier situación o experiencia desde diferentes perspectivas, y centrarnos en aquella que nos resulta más útil.

Ej: Si la vida te ofrece un limón, haz limonada.
Pago más a Hacienda porque he ganado más.

JuanmaConde.es

Todo comportamiento tiene una intención positiva

Intención + = conseguir un beneficio

JuanmaConde.es

El significado de nuestra comunicación se encuentra en la respuesta que obtenemos

- Flexibilidad como comunicador.
- Ajusta y afina tu comunicación para obtener la respuesta que deseas.
- No presupongas que el error está en el receptor

JuanmaConde.es

4. Evita los 4 jinetes

4 + 4 = 8 jinetes

- Planteamiento violento
- 4 jinetes:
  - » crítica,
  - » desprecio, sarcasmo,
  - » actitud defensiva,
  - » actitud evasiva.
- Sentirse abrumado
- El lenguaje del cuerpo.

JuanmaConde.es

En resumen

1. Gestiona el estado emocional
2. Conecta con el otro
3. Elige objetivo y estrategia e impleméntalos
4. Ten en cuenta las claves ocultas
5. Evita los 4 jinetes

JuanmaConde.es

Yo subía las escaleras de su cuerpo,
ella se tiraba de mi abismo.
Hacíamos una buena pareja.
Siempre nos encontrábamos a medio camino
de su caída y de mi ascenso
y daba igual todo, que subiéramos o bajáramos.
Los importante era que en algún punto,
aunque fuera breve,
ella y yo nos encontrábamos.
Eso es la ~~poesía~~ comunicación.

Marwan

JuanmaConde.es

Muchas gracias

@juanma_conde

juanmacondecoach

juanmaconde