



COM MILLORAR LES TEVES RELACIONS INTERPERSONALS I EL TEU PODER D'INFLUÈNCIA

Data: 1 de juny de 2017

Horari: 10.00h – 14.00h

Durada: 4h

Lloc: Col·legi API Girona (Eiximenis, 18, entresòl - Girona)

Tipologia: Taller

Descripció de l'activitat: De vegades perdem de vista la nostra capacitat i poder d'influència en el grup per crear un context de relació de confiança i compromís, construir i atrevir-se a aprendre coses noves, créixer i millorar.

T'acompanyem en el descobriment de possibilitats que els permetin afrontar les relacions interpersonals amb flexibilitat, proactivitat i positivisme, donant la possibilitat de convertir les discrepàncies del passat en una oportunitat per a potenciar la implicació i el compromís mutu en el present i en el futur.

Quins són els estats d'ànim òptims per a generar accions, relacions i resultats efectius?

- Els resultats poden arribar a ser inimaginables si els reptes són afrontats d'estats d'ànim basats en la serenitat, confiança, optimisme, il·lusió i entusiasme.
- Però què passa quan entrem en l'espiral de la queixa, la resignació i/o la crispació?
- Quina emoció et paralitza: la tristesa, la ràbia i/o la por?
- Amb quines creences t'autogeneres i t'autoactives aquestes emocions i estats d'ànim: Les obligacions, la híper-responsabilitat, la gestió del temps, els defectes, els punts febles i les mancances, la indecisió permanent i l'excés de necessitats.

Com generar acords que aportin resultats?

- Com són les relacions i converses constructives.
- Com equilibrar les expectatives i evitar incompliments.
- Com transformar les emocions que hi ha darrera de cada conversa.
- Quin és el teu estil relacional: Com demanes, com ofereixes, reconeixes i com gestiones l'incompliment.
- Disseny de la conversa idònia per a cada necessitat.

Ponent: Joana Frigolé, *Llicenciada en Psicologia per la UAB. Coach certificada per ICF. Experta en la transformació emocional de les persones, els equips i les organitzacions.*

Preu: 50,00 € Col·legiats/associats API i els seus empleats. 70,00 € altres professionals

Fer ingrés per l'import corresponent en el compte del Col·legi: ES52 0081 0086 0800 0113 2516

Inscripcions: srodriguez@apigirona.com · www.apigirona.com · www.congresdelesprofessions.cat