TU PALABRA TIENE PODER

EL IMPACTO DE LA COMUNICACIÓN EN TU VIDA PROFESIONAL.

FACILITADORA: PSICÓLOGA NATALY TOBÓN

EL PODER DE LAS PALABRAS

RESPONSABILIDAD EN LA COMUNICACIÓN

COMUNICACIÓN ASERTIVA

INTELIGENCIA EMOCIONAL

¡El poder de tus palabras!

Impacto en ti mismo

- Qué le comunicas a tus neuronas.
- Qué te devuelve tu organismo.
- Cómo materializas en el afuera.

Impacto en el otro

- Molestia por una opinión que no pidió.
- Afecta su autoestima por un comentario.
- Crea malestar hacia otra persona.

Impacto en el entorno

- Tergiversar información como teléfono roto.
- Afectación del buen nombre.
- Crear tensiones.

Responsabilidad en la comunicación

No está respaldado por hechos.

Es ambiguo o confunde.

Revela privacidad de otro.

Es exagerado o dramático.

Afecta la imagen de alguien.

Provoca emociones negativas.

Lenguaje discriminatorio.

Expresado con enojo.

Inteligencia emocional

No suponer ni sobrepensar.

No tomarlo personal.

Gestionar emociones.

Afrontar conversaciones.

No buscar alianzas o aprobación.

Soltar situaciones o emociones difíciles.

Desahogarse en un contexto seguro.

Con foco en la solución.

COMUNICACIÓN ASERTIVA

RESPETUOSA HACIA SÍ MISMO Y LOS DEMÁS.

CLARA Y COMPRENSIBLE.

EXPRESIÓN DE PENSAMIENTOS Y EMOCIONES.

ENFOCADA EN LA SOLUCIÓN Y NO EL PROBLEMA.

Comunicación agresiva

Interrumpe.

Sube tono de voz.

Impone.

Ofende o menosprecia.

Culpa a otros.

Lenguaje corporal intimidante.

Critica.

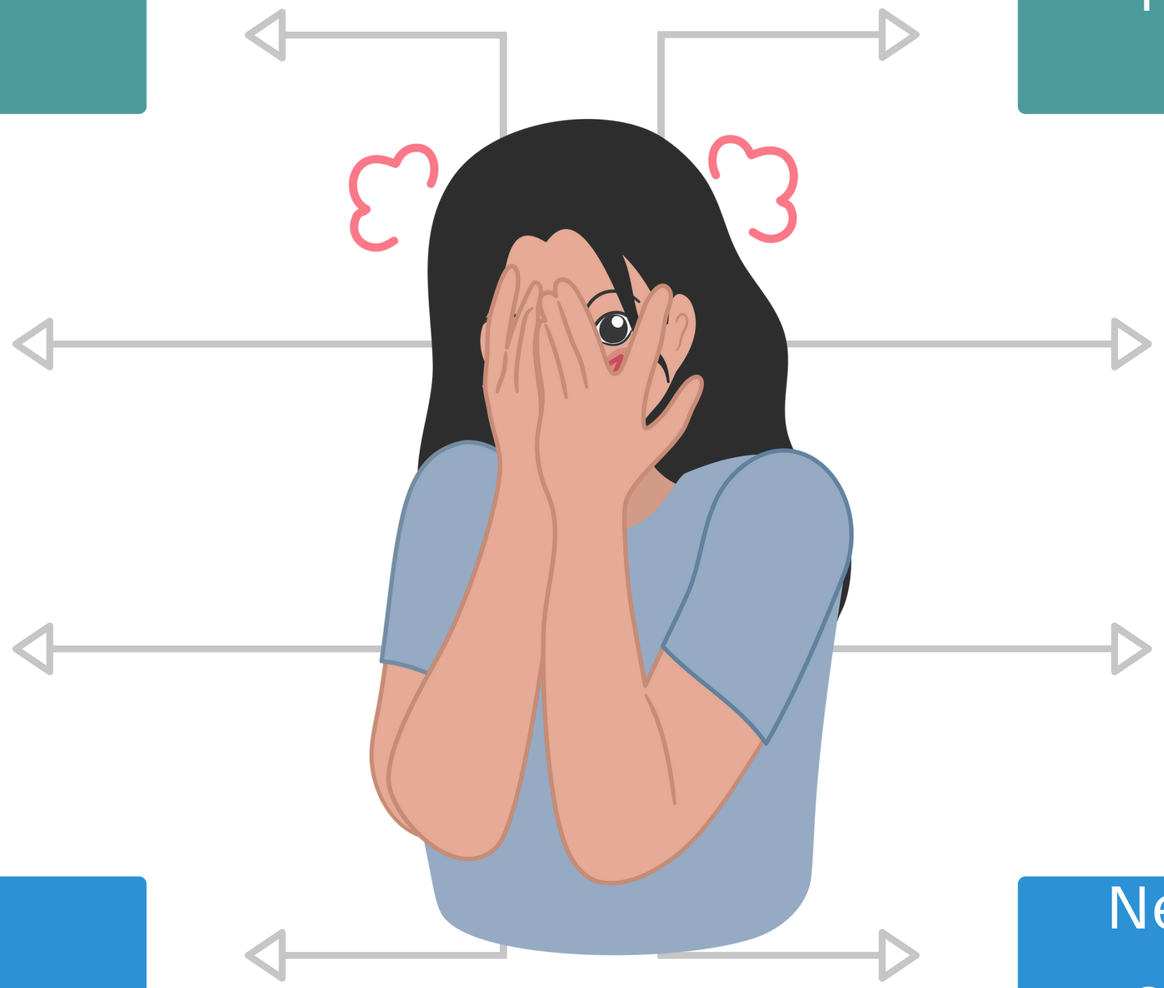
Amenaza.

Comunicación pasiva

Evitación.

Tono de voz bajo.

Dificultad para decir NO.



Se deja menospreciar.

No toma decisiones.

Asume responsabilidades.

Permite que le impongan.

Necesidad de aprobación.

Comunicación agresivo pasiva

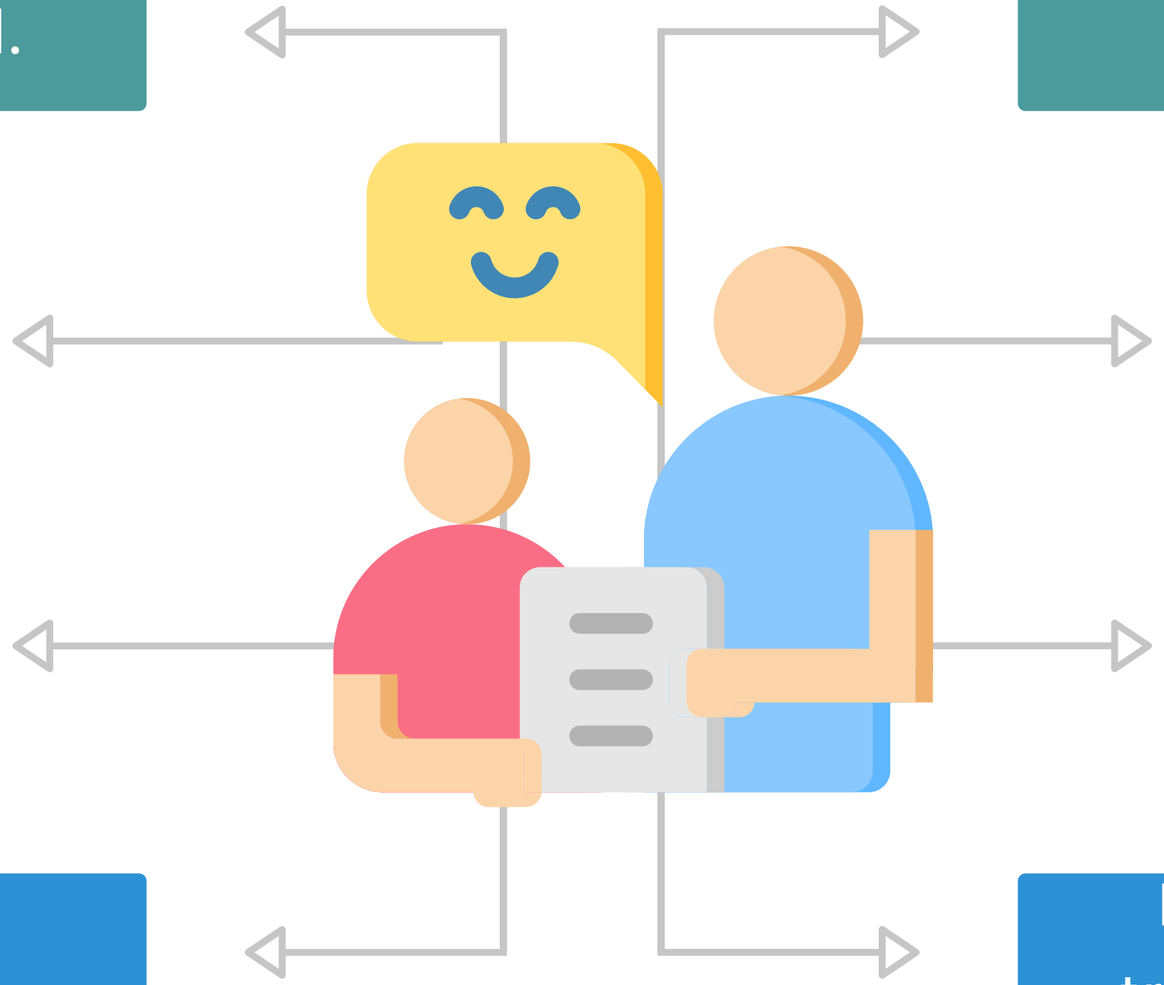
- Indirectas.
- Victimismo.
- Sarcasmo.
- Resistencia pasiva.
- Manipulación.
- Difamaciones y rumores.
- Excusas.
- Retroalimentación no pedida.

Comunicación asertiva.

Sinceridad.

Escucha activa.

Empatia.



Inteligencia emocional.

Claridad.

Controla su ego.

Respecta límites.

Prioriza su tranquilidad.

TIPS PARA MEJORAR HÁBITOS EN COMUNICACIÓN ASERTIVA

Auto observación.

Retroalimentación.

Bitácora de áreas a mejorar.

Actividad sublimatoria.

atrae
Asociación de Trabajadores de la Energía

¡MUCHAS GRACIAS!

Se impecable con tus palabras.

No supongas.

No te lo tomes personal.

Da lo mejor.