

COMUNICATE DE MANERA EFECTIVA

¿Te preguntas lo que sienten las personas cuando te están escuchando?, ¿reconoces tus emociones cuando te comunicas?, ¿las sabes transmitir de forma efectiva?



Si eres capaz de gestionar eficazmente tus sentimientos, emociones y necesidades e intuyes lo que van a sentir los demás ante tus palabras, disfrutas de una buena comunicación emocional y gracias a ello, mantendrás relaciones estables y saludables.

No te preocupes si no es así...

Puedes entrenar tus competencias comunicativas como el control de impulsos, la motivación, la empatía e incluso, el lenguaje emocional.



Gracias a estas habilidades podrás...



Equilibrar tu proceso comunicativo
Evitar malas interpretaciones y conflictos
Superar las barreras comunicativas

Aquí tienes algunas claves para practicar



- Exprésate desde ti o lo que es lo mismo, de forma subjetiva.
- Utiliza verbos emocionales como ilusionar, amar, odiar, temer, apetecer, etc.
- No etiquetes a las personas, centrate en lo que hace, no en lo que es.
- Evita generalizar con palabras como "siempre o nunca".
- Aprende a escuchar para que tu interlocutor se sienta comprendido y aceptado.