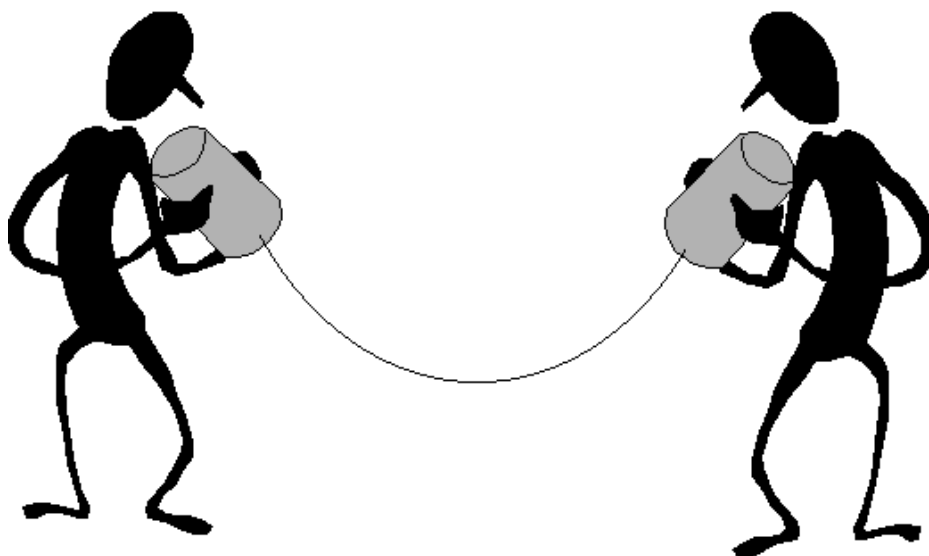


Aprenent a comunicar-nos



Objectius

- Aprendre a comunicar-nos de manera més eficaç.
- Reflexionar sobre els problemes que ens podem trobar en la comunicació amb l'altre.
- Aprendre a posar-nos en el lloc de l'altre, la capacitat de l'empatia.
- Descobrir els principis bàsics de la comunicació humana.

Material

Cadires.

Vídeo <http://www.youtube.com/watch?v=iz38FbEycms&feature=youtu.be> .

Temps

Una hora o dues, aproximadament.

Metodologia

1. Veure el vídeo i reflexionar sobre el seu contingut: a vegades jutgem la gent sense entendre-la, sense posar-nos en el seu lloc, els problemes que ens podem trobar en la comunicació amb l'altre/a... Quantes vegades no ens cau bé una persona d'entrada i, després de parlar amb ella i de conèixer-la, ens cau bé...
2. Asseguts per parelles, li expliquem alguna cosa a la nostra parella... La nostra feina, un viatge, una experiència emocional, allò que vulguem. La parella només escolta i observa els nostres gestos, mirades...
3. Quan acabem de xerrar, la nostra parella es posa en el nostre lloc i fa sense parlar els mateixos gestos i mirades que ha observat en nosaltres durant una estona
4. Després canviem i expliquem els fets.