

COMUNICACIÓ

Activitat 1 - Comuniquem-nos

Activitats per promoure les habilitats personals, socials i per aprendre a aprendre dels alumnes adults

Descripció d'iniciatives compreses en aquest manual..

Títol/nom	Comuniquem-nos
Habilitat LifeComp tractada	<input type="checkbox"/> Auto-regulació <input type="checkbox"/> Flexibilitat <input type="checkbox"/> Benestar <input type="checkbox"/> Empatia <input checked="" type="checkbox"/> Comunicació <input type="checkbox"/> Col·laboració <input type="checkbox"/> Predisposició al creixement <input type="checkbox"/> Pensament crític <input type="checkbox"/> Gestió d'aprenentatge
Duració¹	50 minuts
Tipus d'activitat	Joc de rol
Descripció curta	Aquesta activitat s'ha de realitzar en grups i fomenta les habilitats de comunicació dels participants, perquè puguin resoldre amb èxit situacions difícils
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Entendre l'objectiu de la comunicació i el procés de comunicació ➤ Aprendre passes sobre com millorar el procés de comunicació
Muntatge²	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 1 facilitador ➤ 1 sala que permeti la interacció del grup ➤ Cadires arranades en forma d'U per encoratjar la participació i la discussió ➤ Projector o pantalla gran, si és possible
Consells per als facilitadors³	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Crea un ambient còmode i sense prejudicis per encoratjar els participants a compartir obertament els seus pensaments i experiències ➤ Escolta activament i encoratja els participants a escoltar-se activament els uns als altres, també ➤ Proporciona instruccions i directrius clares

¹ Es pot organitzar diverses vegades.

² Materials i recursos necessaris per a la implementació, inclosos els recursos financers, humans, i els espais. En el cas que es necessiti un full de treball, si us plau utilitzeu el document següent per preparar-lo.

³ El que una persona necessita saber per implementar l'activitat.

	<ul style="list-style-type: none"> ✘ Per facilitar la implementació de la tasca, el facilitador pot donar un exemple al grup per practicar: “Esteu parlant amb el vostre metge i ell parla molt de pressa i fa servir paraules que no enteneu. ¿Com li fareu saber, d’una manera respectuosa però ferma, que necessiteu entendre millor quin és el problema?”
<p>Pas a pas</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. El facilitador fa una introducció curta sobre competències de comunicació i el procés de comunicació (per a més informació, veure el full de treball de Material per a facilitadors) 2. Després de la presentació, el facilitador divideix els participants en grups de 2 o 3 persones 3. El facilitador convida a cada grup a practicar el fet de comunicar-se en situacions quotidianes, adoptant rols en diverses situacions (els exemples poden incloure: demanar menjar en un restaurant, demanar com anar a un lloc, tenir una conversa amb un metge per saber què inclouen els procediments mèdics de rutina que hauran de seguir, tenir una conversa amb el mestre del seu fill perquè el nen té problemes a l’escola) 4. Els participants adopten diferents rols mentre practiquen 5. Es convida els grups petits a desenvolupar una situació davant de tot el grup 6. El facilitador demana als participants que comparteixin amb tot el grup què han sentit quan han realitzat l’activitat i les dificultats que han patit en les diferents situacions
<p>Sessió informativa</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✘ ¿Quins són alguns dels desafiaments en la comunicació amb els que t’has enfrontat fins al moment? ✘ Saps escoltar? ✘ Penses en el teu llenguatge corporal, quan parles? ✘ Observes el llenguatge corporal dels altres? ✘ T’agradaria comunicar-te amb més efectivitat? De quina manera t’agradaria millorar?
<p>Referències</p>	<p>https://www.indeed.com/career-advice/career-development/communication-process</p> <p>Provoke Media. “El cost d’una comunicació pobra, https://www.provokemedia.com/latest/article/the-cost-of-poor-communications.” Accés 18 de Maig, 2023</p> <p>The University of Texas Permian Basin. "Fins a quin punt la comunicació es no-verbal?, https://online.utpb.edu/about-us/articles/communication/how-much-of-communication-is-nonverbal/." Accés 18 de Maig, 2023.</p>



L'objectiu de la comunicació és transmetre informació d'una persona a una altra per tal que l'emissor i el receptor entenguin el missatge de la mateixa manera.

1. Formació d'idees

El procés de comunicació comença quan l'emissor té una idea per comunicar. L'emissor ha de començar per clarificar la idea i el propòsit. Què vol assolir exactament l'emissor? Com és probable que es percebi el missatge?

2. Codificació del missatge

La idea s'ha de codificar en paraules, símbols i gestos que expressin significat. Com que no hi ha dues persones que interpretin la informació de la mateixa manera exacta, l'emissor ha d'anar amb compte a l'hora de triar les paraules, els símbols i els gestos que s'entenen de manera habitual, per reduir les possibilitats de malentesos.

3. Transmissió del missatge/canal de comunicació

Triar el mitjà per transmetre el missatge és el següent pas en el procés de comunicació. Els missatges es poden transmetre d'una manera verbal, escrita o visual.

4. Descodificació

Quan el missatge arriba al receptor, el missatge s'ha de descodificar per extreure'n el significat pretès. Com que no hi ha dues persones que interpretin la informació de la mateixa manera exacta, descodificar erròniament un missatge pot provocar malentesos.

5. Realimentació

Una part vital del procés de comunicació és la realimentació. La realimentació es dona quan l'emissor i el receptor comproven que el missatge s'ha entès de la manera pretesa. La realimentació és una responsabilitat compartida entre l'emissor i el receptor.

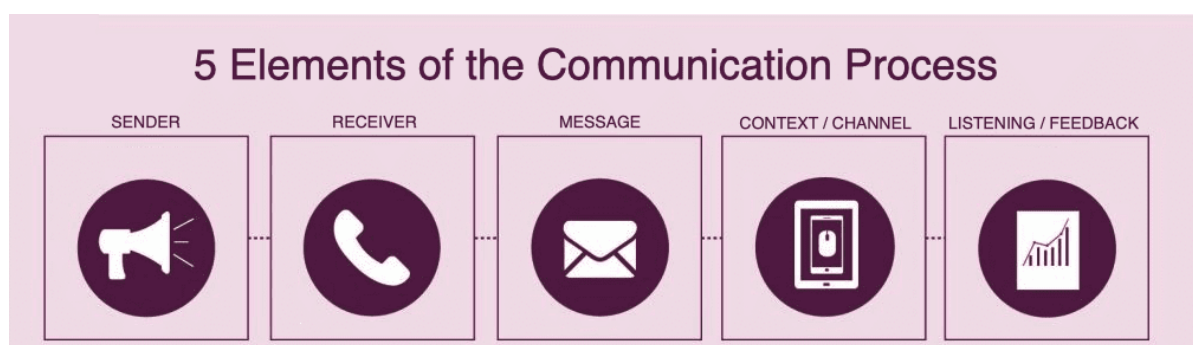
5 elements del Procés de Comunicació

emissorreceptor

missatge

context/canal

escolta/realimentació



Font: <https://www.makingbusinessmatter.co.uk/communication-skills-ultimate-guide/>

- ✓ El codi de comunicació l'han d'entendre tant l'emissor com el receptor perquè el missatge es pugui interpretar correctament
- ✓ Durant el dia, codifiques inconscientment enormes quantitats de dades per transmetre a través de canals múltiples mentre simultàniament reps un corrent constant d'informació de tot el que t'envolta, a través dels cinc sentits
- ✓ En converses cara-a-cara, és molt important com utilitzem els nostres cossos.

Segons l'investigador Albert Mehrabian, només el 7% de la comunicació té a veure amb les paraules que diguem. La resta està constituïda en un 38% per com diguem aquestes paraules (amb el to de veu, per exemple) i en un 55% pel nostre llenguatge corporal.

Llenguatge Corporal Negatiu

Braços plegats

Expressió facial tensa

Llenguatge Corporal Positiu

Posició corporal oberta

(braços desplegats)

Expressió facial

relaxada i confiada

Negative Body Language

Folded arms

Tense facial expression

Positive Body Language

Open body position (arms unfolded)

Relaxed and confident facial expression

Font: <https://www.fuzia.com/blog/details/body-language>

- ✓ **Llenguatge corporal positiu** és quan oferim un aspecte obert i amistós. Estem drets o asseguts amb l'esquena dreta, amb les mans obertes, i demostrem interès amb la inclinació del cos i tot assentint.
- ✓ **Llenguatge corporal negatiu** és quan oferim un aspecte nerviós o desinteressat. Això pot incloure mossegar-nos el llavi, semblar avorrit, encreuar els braços, posar-nos les mans als malucs, o picar amb el peu amb impaciència.

ELEMENTS CLAU DE LA COMUNICACIÓ EFECTIVA:

Simplifiqueu el vostre missatge:

- ✓ Mantingueu el vostre llenguatge concís i directe per assegurar-vos una comprensió clara. Feu servir frases simples i paraules comunes.

Conegueu el vostre públic:

- ✓ Tingueu en compte les necessitats i interessos de la gent que rebrà el vostre missatge. Utilitzeu exemples amb els que tothom es pugui identificar i expliqueu-los.
- ✓ No doneu per suposat que tothom us entén.

Escolteu bé:

- ✓ Escolteu activament als altres per assegurar-vos una comunicació efectiva. Feu atenció quan els altres parlen, mireu-los i demostreu interès. Encoratgeu-los quan comparteixen les seves experiències o preocupacions. No interrompeu quan algú parla.

Feu preguntes:

- ✓ Feu preguntes perspicaces per mantenir un flux constant de comunicació. Feu preguntes obertes que permetin a les persones compartir els seus pensaments i experiències, com ara "Què heu trobat d'ajuda a l'hora de tractar amb clients difícils?"
- ✓ No feu preguntes complicades o confuses que puguin descoratjar la participació.

Pren-te temps per respondre:

- ✓ Fes un moment de pausa per pensar sobre la qüestió o el problema, i proporciona després una explicació clara i senzilla o una solució que tingui sentit.
- ✓ No responguis ràpidament sense tenir en compte si la persona t'ha entès, o sense donar una resposta completa i comprensible.

Tingues en compte el llenguatge corporal:

- ✓ Sigues conscient del teu propi llenguatge corporal quan et comuniquis a través de diferents mitjans, i observa el llenguatge corporal de l'altra persona. Seu còmodament i amb una postura oberta, fes servir gestos amistosos, i mira als ulls per demostrar que ets proper i estàs interessat en ajudar.
- ✓ No encreuis els braços, no evitis mirar als ulls, ni et mostris inquiet, cosa que podria fer pensar a la gent que no estàs interessat o que no vols ajudar.

Mira als ulls:



- ✓ Demuestra una escolta activa tot mirant als ulls a la persona o grup amb qui et comuniqués.
- ✓ No evitis de mirar als ulls, cosa que podria fer pensar a la gent que no escoltes o que no valores el que diuen.

Clarifica el teu missatge:

- ✓ Si el receptor necessita que clarifiquis el teu missatge, ofereix explicacions per augmentar la comprensió. Utilitza exemples pràctics, llenguatge simple, i fragmenta les idees complexes en diferents parts més petites i fàcils d'entendre.
- ✓ No repeteixis la mateixa explicació sense ajustar la teva perspectiva o trobar maneres diferents d'explicar-ho quan algú no ho entén.

