



Comunicació assertiva

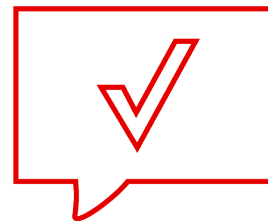
Dinàmica
**Com em
comunico?**



Comunicació assertiva

Dinàmica

Com em comunico?



Edat aproximada

Secundària, Batxillerat i FP.



Durada

1 hora.



Objectiu general

- Prendre consciència de com ens comuniquem amb els altres.



Objectius específics

- Identificar els diferents estils de comunicació.
- Aprendre a tractar amb amor i respecte les altres persones, sense haver de renunciar als nostres drets i realitzar crítiques constructives.



Material necessari

- Bolígrafs.
- Plantilla estils de comunicació.
- Plantilla de treball de l'alumnat estils de comunicació.
- Plantilla exemple de treball.
- La tècnica de l'hamburguesa (adaptada de la tècnica del Sandwich).



Font



Lara, P., & Moll, L. (2016).
Dinàmica per a treballar l'assertivitat.
El calaix de les emocions. Recuperat de
<https://larapolinya95.wordpress.com>



Desenvolupament

PRIMERA PART

La primera part consisteix a aturar-nos a pensar. El professorat pregunta a l'alumnat:

- “Sabeu què són les habilitats socials?”
- “Coneixeu quins estils de comunicació existeixen?”
- “Coneixeu quins estils de comunicació hi ha?”
- “Alguna vegada us heu parat a pensar en com us comuniqueu?”

(Possibles preguntes per a reflexionar sobre com ens comuniquem)

Nota de suport pel professorat: Les habilitats socials estan relacionades amb el fet d'expressar les nostres opinions, els pensaments, els sentiments o els desitjos. També estan relacionades amb la capacitat d'acceptar crítiques o opinions dels altres sense enfadar-nos ni enltristir-nos.

Les habilitats socials s'aprenen, com s'aprèn a anar en bicicleta, a conduir, a llegir... Com qualsevol altra habilitat, com més practiquem les habilitats socials, millor ens en sortirem. És per aquest motiu, que és una activitat interessant de practicar-la dia a dia.

SEGONA PART

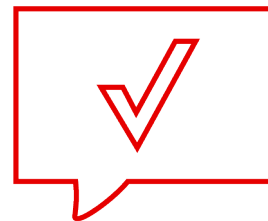
La segona part consisteix a prendre consciència de com ens comuniquem i aprendre a comunicar-nos de manera assertiva. Saber reconèixer quin és el nostre estil de comunicació és la clau per millorar la qualitat de les nostres relacions socials.

Continua a la pàgina següent >

Comunicació assertiva

Dinàmica

Com em comunico?



< Continua de la pàgina anterior

Comunicar vol dir enviar un missatge a una altra o altres persones. Els estils de comunicació són les maneres principals que tenim d'intercanviar informació.

S'explicarà a l'alumnat quins són els estils de comunicació (vegeu plantilla d'estils de comunicació) per tal de després, en petits grups o en parelles, reflexionar i emplenar la plantilla de treball de l'alumnat (vegeu plantilla de treball de l'alumnat estils de comunicació):

PLANTILLA DE TREBALL DE L'ALUMNAT. ESTILS DE COMUNICACIÓ

Com em comunico?

Passiu

No expresso la meua opinió. Expresso el que l'altre vol escoltar.

Assertiu

Expresso la meua opinió des del respecte i empatia.

Agressiu

Expresso la meua opinió sense tenir en compte la de l'altre.

Pensa en alguna situació dels darrers dies que hagi viscut o pensa en una situació que hauràs d'afrontar els propers dies (per exemple, dir a algú alguna cosa que no m'agrada)

Com et vas comunicar?
Com et vols comunicar?

SOM-HI!!!
PRACTIQUEM LA TÈCNICA DE L'HAMBURGUESA (Font adaptada de la tècnica del sandwich)

Continua a la pàgina següent >

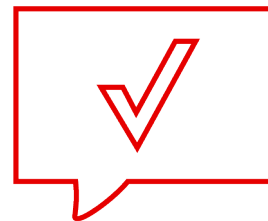
Ets docent? T'ajudem.

Truca'ns de dilluns a divendres de 8 a 19 h al **900 841 383**
o escriu-nos a equipbenestaremocional.educacio@gencat.cat

Comunicació assertiva

Dinàmica

Com em comunico?



< Continua de la pàgina anterior

En la plantilla, primerament, l'alumnat haurà d'explicar una situació que hagi viscut els darrers dies, o que hagi de fer front properament. Després, haurà de reflexionar des de quin estil de comunicació es va comunicar i/o es vol comunicar en el futur. La situació explicada pot ser real o, si ho prefereixen, poden crear-ne una altra d'inventada, en petits grups.

Finalment, es posarà en comú i es reflexionarà en gran grup.

Exemple:

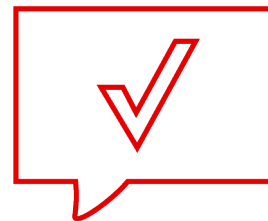
Pensa en alguna situació dels darrers dies que hagi viscut o pensa en una situació que hauràs d'afrontar els propers dies (per exemple, dir a algú alguna cosa que no m'agrada) • Situació 1: <i>L'altre dia vaig anar a comprar i quan estava a la cua del supermercat, una persona, dissimuladament, se'm va colar.</i> • Situació 2: <i>El divendres la meva amiga em va convidar a una festa, però no em venia de gust anar-hi, preferia fer altres coses.</i>	Com et vas comunicar? Com et vols comunicar? • Situació 1: <i>En aquell moment em vaig comunicar des d'un estil passiu. Pensant: "Bé, tant és, més val que no digui res. Em fa vergonya. M'espero una mica més, i llestos". Però realment, em va fer molta ràbia.</i> • Situació 2: <i>Em vaig comunicar amb ella bruscament, des d'un estil agressiu. Vaig pensar i dir: No hi penso anar. Serà molt avorrit. Prefereixo fer qualsevol altra cosa, abans que anar a la teva festa.</i>	SOM-HI!!! PRACTIQUEM LA TÈCNICA DE L'HAMBURGUESA (Font adaptada de la tècnica del sandwich) • Situació 1: <i>Perdona, no te'n deus haver adonat, però jo anava davant teu, a la fila. Em podries deixar passar? Moltes gràcies.</i> • Situació 2: <i>Desitjo que t'ho passis molt bé, però jo avui no tinc ganes de venir, no conec a la gent i tinc por d'avorrir-me, em sap greu. Però si vols podem fer alguna cosa juntes la propera setmana</i>
--	---	--

Continua a la pàgina següent >

Comunicació assertiva

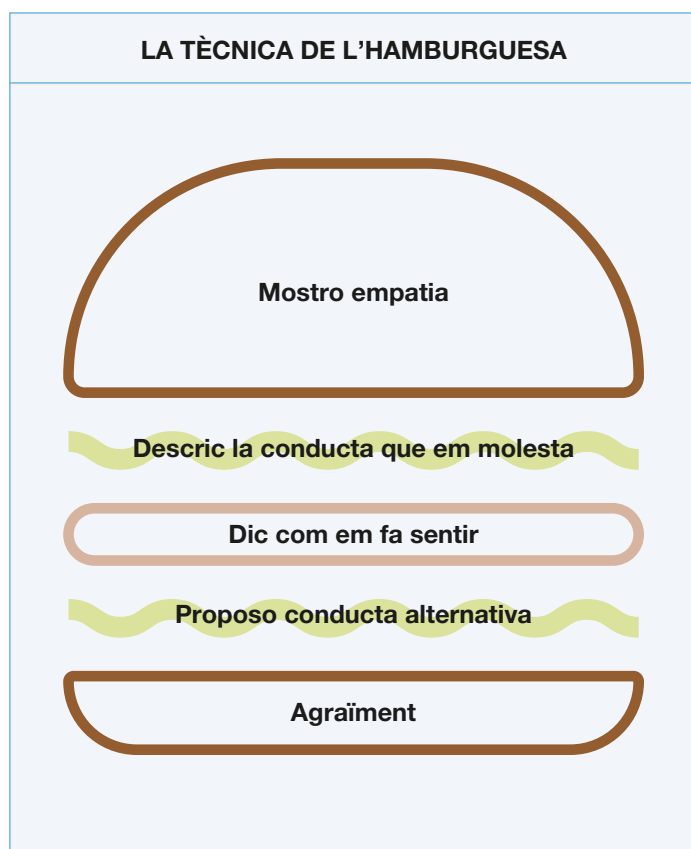
Dinàmica

Com em comunico?



< Continua de la pàgina anterior

Si ens comuniquem de manera passiva o agressiva, podem practicar tots junts i juntes la tècnica de l'hamburguesa, forma molt senzilla i gràfica per fer crítiques constructives (vegeu la tècnica de l'hamburguesa):



Font basada en la tècnica del sandwich.



Avaluació

Al final de la dinàmica és bo fer una reflexió sobre el que s'ha après. Aquesta reflexió es pot fer oral i anar escrivint a la pissarra algunes frases resumides. Si es prefereix, com alternativa, aquesta reflexió es pot fer escrita i de forma individual, així tothom ha de pensar i dir la seva opinió. Es pot demanar a l'alumnat que completi algunes d'aquestes frases:

- He après...
- He descobert...
- M'ha agradat...
- M'ha desagradat...
- M'ha sorprès...
- M'he sentit...