

PASSOS PER COMUNICAR-ME POSITIVAMENT

1. Com em sento?

Presta atenció a les teves emocions i sentiments



2. Quina situació concreta fa que estigui molesta, angoixada, nerviosa...?

Observa-ho. Escolta-ho. Respecta com et sents.

Evita la pròpia negació, ridiculització i judicis sobre com et sents

3. Dóna't un temps per relacionar com vius aquest fet i quins sentiments tens, un temps per acceptar-ho...

Respira... respira... respira...

4. Reflexiona sobre què és allò que em fa falta per poder sentir-me millor: descans, escolta, harmonia, calidesa, silenci, intimitat, afecte...

Identifica quines són les teves necessitats no cobertes

5. ... i com se sent l'altra?

Presta atenció a les emocions i els sentiments de les persones que t'envolten



6. Com ho gestionem?

- **Escolta amb respecte**, evitant negar, jutjar o valorar
- **Accepta punts de vista** i opinions diferents
- Transmet amb voluntat de **generar comunicació**
- Tot comunica. **Cuida les teves maneres, gestos, to de veu, etc.**

7. Quines eines tenim?

- L'assertivitat (Expressar com em sento i què penso, sense ferir l'altra)
- L'empatia (Escoltar amb atenció l'altra i provar a comprendre'l)
- Si cal, formula **crítiques constructives** (Aquí jo faria...)
- **Parla de la conducta** i no de la persona (evita jutjar l'altra)
- Troba el **moment oportú per parlar**
- Subratlla sempre allò **positiu, que us permetrà créixer i cuidar-vos**
- **Pensa en les conseqüències** d'allò que estàs expressant

