

TÍTOL DEL TALLER.:	A LA FEINA, COMUNICA!
DESCRIPCIÓ I OBJECTIU (CONTEXTUALITZACIÓ)	
<p>Un dels recursos més importants que té un professional, emprenedor o empresari/a per assolir els seus objectius és la comunicació, entesa com la capacitat d'expressar un missatge (informació, idea, pensament) de manera clara i concreta, utilitzant el llenguatge verbal i no verbal, i escoltar i comprendre els missatges de les persones de l'entorn.</p> <p>Tanmateix, la comunicació entesa com aquesta capacitat d'interaccionar (expressar i entendre) és una competència que també ens permet relacionar-nos de forma òptima amb totes les persones del nostre entorn i adequar-nos a les diferents situacions i contextos que vivim. Per tant, la comunicació forma part d'un conjunt integrat per altres competències com són la relació interpersonal, la gestió de les emocions i l'adaptabilitat, entre d'altres.</p> <p>Precisament els actors/es poden posar en joc tots els anteriors comportaments que estan relacionats amb la comunicació, adaptant-los als personatges que interpreten i en cada situació que viuen aquests.</p> <p>Des de Cresàlida hem pensat amb un excel·lent i reconegut actor que ens pot ensenyar a professionals, directors/es, empresaris/es i emprenedors/es a assolir una comunicació autèntica, entenent la relació que estableix amb els propis personatges que interpreta i amb la resta i identificant i dominant la manifestació de les seves emocions per posar-les a disposició del personatge. L'objectiu final és poder transferir totes aquestes tècniques en l'àmbit professional i empresarial per aconseguir la millor interpretació del personatge que ens ha tocat viure: el/la de nosaltres mateixos/es.</p>	
MIQUEL SITJAR	
<p>Abans que sigui el mateix Miquel Sitjar qui presenti el contingut del taller amb les seves pròpies paraules volem fer una breu presentació de la dilatada experiència d'aquest actor, que hem convidat a dinamitzar el taller de comunicació.</p> <p>Miquel Sitjar va néixer el 29 de maig de 1974. És actor de teatre, cinema i televisió. L'hem vist a conegudes sèries televisives, entre les que destaquem Nissaga de Poder, que amb els seus 19 anys es va convertir en un trampolí per poder continuar amb més d'una vintena de series de TV3 i d'altres cadenes com Tele 5 (Hospital Central y El comisario) o A3TV (Un paso adelante). Entre les series més recents destaquem Cites i La Riera, interpretant el dolent dolentíssim del Teo Sapore.</p> <p>Però la seva trajectòria en cinema i teatre és igual de dilatada. D'aquesta manera hem pogut gaudir de les seves interpretacions en llargmetratges com PATRIA, un film èpic que narra el naixement de Catalunya i en obres de teatre que ens han fet gaudir i fins i tot riure com Pel davant i pel darrere o Sota Teràpia.</p>	
PROMOGRAMA DE LA SESSIÓ	
<p>Una empresa és allò que hom emprèn.</p> <p>Quan algú emprèn un camí per aconseguir un objectiu concret s'embarca en una empresa.</p> <p>Per assolir els objectius marcats a vegades cal un equip. Tots necessaris, tots units cadascú en el seu rol. Aquest camí que es va emprendre és un camí comú, compartit, on cada una de les peces són imprescindibles.</p>	

Per això la comunicació és tan necessària. Saber quin rol ens pertoca jugar (quí sóc dins aquesta pel·lícula), és essencial per a poder invocar la nostra implicació. És l'espai en el que ens sentim identificats, valorats i necessaris permetent-nos jugar a favor del grup sumant amb generositat.

Per això cal fomentar el treball en equip, la confiança, la construcció col·lectiva, l'empatia, l'assertivitat... en definitiva, una comunicació sincera i constructiva.

Precisament el teatre o el cinema són disciplines que permeten als actors/actrius posar en joc tots els anteriors comportaments que estan relacionats amb la comunicació, adaptant-los als personatges que interpreten i en cada situació que viuen aquests.

En aquest taller coneixerem i practicarem tècniques que utilitzen els actors com a entrenament per aprendre a connectar amb el seu rol i en favor del conjunt de l'equip per tal de construir tots junts el relat d'una història.

El valor més preuat de la comunicació és la credibilitat. I aquesta s'allunya de la "representació d'un paper". El rol no es representa, sinó que s'executa. Són els nostres actes els que ens defineixen i ens fan guanyar valor tant en el nostre entorn professional com personal.

Ens cal desmecanitzar comportaments, dependre'ns dels clichés i despertar el pensament individual per aportar contrast i creixement a la nostra feina, alhora que ens estimula i enriqueix com a persones.

Miquel Sitjar (12 d'abril de 2018)

IDEES CLAU

La Confiança és la clau de la comunicació.

La confiança és la base pel desenvolupament de l'empatia i l'assertivitat. Confiar en un/a mateix/a i en les persones que et rodegen permet la calma necessària per desenvolupar una bona escolta i amb ella la obertura necessària per créixer de manera constructiva.

Les "mecanitzacions" són una barrera a una comunicació efectiva.

Tot allò que fem amb una certa rutina ho mecanitzem. El nostre comportament està mecanitzat. La única manera de prendre consciència de les nostres competències, millorar-les i optimitzar-les és aturar-nos, observar-nos i mirar de mecanitzar un procés d'obertura que ens permeti desenvolupar una escolta crítica i activa per tal de treure'n el màxim rendiment a la nostra comunicació.

Bloquejar-nos en posicions inamovibles que ens aporten seguretat ens impedeix la flexibilitat necessària per enriquir-nos.

Expressió i emoció van unides.

Per poder exercir una bona comunicació ens cal aprendre a reconèixer les nostres emocions, a interpretar-les i gestionar-les en benefici de cada situació o del nostre propòsit.

Cal comunicar amb la pròpia veritat.

La veritat traspasa.

Cal construir la nostra comunicació sempre des de dins cap enfora.

La construcció d'un rol basant-nos en clichés sol impedir una comunicació completa perquè de sobte el personatge esdevé pla.

Una bona comunicació és la teva manera personal de connectar. I per això cal ser humà. Connectar des de

diferents capes. De la més empírica i informativa passant per l'escolta, l'adaptabilitat, l'emoció, la implicació, l'assertivitat, l'empatia...

Com més sincer sigui el que diem amb el cos i amb el gest més i millor traspassarà el nostre missatge i si aconseguim identificar el que realment sentim podrem expressar-ho de la forma més òptima.

Observar des de l'abstracció és una font de recursos.

El Role Playing ens permet el canvi de rols.

Des de la distància podem observar de manera activa situacions que vivim a diari en les que les nostres decisions són encertades o no, adquirint nous recursos i permetent-nos analitzar-les des d'un punt de vista diferent.

DESTINATARIS

Qualsevol professional, empresari/a, emprenedor/a o directiu/va que vulgui millorar la comunicació pel desenvolupament del seu projecte o activitat i que estigui disposat a sortir de la seva zona de confort, com a mínim, durant les hores que duri el taller.

METODOLOGIA

Els exercicis amb els que treballem són dinàmics i participatius.

Tot i que a moments ens aturem a analitzar i debatre al voltant de temes que haguem tractat, en general participem utilitzant el nostre cos, passejant per classe i fent tota mena d'exercicis que ens permeten implicar-nos en la vivència no només des d'un punt de vista intel·lectual, sinó sobretot des d'una experiència física, emocional, compartida, participativa i amena.

No és necessari estar en forma física ;)

Però es recomana venir a aquesta sessió amb calçat i roba còmode que no ens impedeixi jugar com nens 😊

A CÀRREC DE

Formador: Miquel Sitjar

Coordinadora: Marta Zaragoza (Cresàlida)

COST	Gratuït
DURADA	De 16:00 a 20:00