

EL IMPACTO DEL LENGUAJE POSITIVO EN LA COMUNICACIÓN

DESCRIPCIÓN Y OBJETIVOS DE LA JORNADA

El lenguaje es una herramienta poderosa de comunicación. Con él podemos influir positiva o negativamente en las personas: motivar o desanimar, reconocer o desvalorizar. No solo describe la realidad, sino que también la construye y orienta el futuro, por lo que un uso positivo genera beneficios en todos los ámbitos.

- El **objetivo principal** de esta sensibilización es reconocer el poder de la palabra y su impacto en los riesgos psicosociales, promoviendo una comunicación clara, respetuosa y constructiva que contribuya a la mejora del bienestar emocional y de la salud mental en el trabajo.
- Comprender cómo el lenguaje influye en nuestro estado de ánimo, en nuestras emociones y en nuestros patrones de comportamiento al relacionarnos con los demás.
- Aprender a utilizar con sabiduría el tan necesario “don de la palabra”.
- Sensibilizar sobre la importancia de la consideración como un potente mecanismo interno, estrechamente vinculado a la autoestima y al bienestar personal.
- Identificar el lenguaje limitante y el lenguaje potenciador: existen palabras que pesan y frenan, y otras que impulsan y fortalecen.

DURACIÓN

90 MINUTOS

CONTENIDOS

- El poder del lenguaje
 - Lenguaje y realidad
- Los juicios y el impacto emocional de la queja
 - Rompe el mecanismo
- Comunicación positiva
 - Palabras que hacen crecer
- Escucha y confianza
 - Los 5 pasos para mantener un diálogo posibilitador
- Ejercicios prácticos