



Pamela Arraya

Comunicación Consciente

Objetivo General

Desarrollar una comunicación consciente que permita expresar necesidades, límites y emociones de manera clara, empática y responsable, fortaleciendo los vínculos personales, profesionales y organizacionales.

Objetivos Específicos

- ✓ Reconocer patrones de comunicación automáticos y reactivos.
- ✓ Incorporar herramientas de escucha activa y presencia.
- ✓ Aprender a comunicar límites sin agresión ni culpa.
- ✓ Favorecer conversaciones reparadoras y transformadoras.

Dirigido a

Personas interesadas en mejorar la calidad de sus vínculos, profesionales del acompañamiento, equipos de trabajo, líderes y mandos medios.

Modalidad

Modalidad híbrida: encuentros online en vivo y material de trabajo descargable en PDF.

Duración

Curso corto – 4 encuentros de 2 horas cada uno.

Programa de Contenidos

1. La comunicación como acto vincular y emocional.
2. Escucha consciente y presencia en la conversación.
3. Emoción, lenguaje y cuerpo en la comunicación.
4. Límites, pedidos y acuerdos claros.
5. Conversaciones difíciles y reparación del vínculo.
6. Prácticas guiadas y ejercicios vivenciales.

Alcance

Herramientas prácticas para aplicar en la vida cotidiana, en relaciones personales, familiares, laborales y de equipo.

Certificación

Certificación propia otorgada por Pamela Arraya.

Facilitadora

Pamela Arraya – Psicóloga, formadora y facilitadora en procesos de desarrollo personal, vincular y organizacional.