

# FÒRUMS LOCALS 2026

## TALLER SOBRE HABILITATS PERSONALS PER COMUNICAR-NOS MILLOR

**Coordinació:** CSITAL Barcelona

El CSITAL de Barcelona organitza el dijous dia **16 d'abril de 2026** aquesta jornada, en format presencial a la seu del CSITAL Barcelona.

### Objectiu:

Les habilitats de comunicació interpersonal són determinants per establir relacions de confiança. I són una eina clau per a la bona execució del lideratge.

En la nostra comunicació amb les persones tenim actituds i comportaments que ens apropen als altres, i actituds o comportaments que ens allunyen. El taller explora els 4 pilars bàsics de la comunicació interpersonal i les seves habilitats associades. Descriu cada habilitat i proposa petits exercicis pràctics per experimentar-la i integrar-la.

L'objectiu és que els participants comprenguin i desenvolupin aquestes habilitats per aconseguir una comunicació que connecti amb els altres propiciant relacions de cooperació.

### Persones destinatàries:

Persones inscrites als Fòrums Locals 2026.

### Format:

Presencial, a la seu del CSITAL Barcelona.



## Formadora

Júlia Ruiz. Socia Directora de l'Institut 5 fars

## Continguts:

1. Introducció
  - Els 4 Pilars de la Comunicació Interpersonal
2. Escolta
  - Escolta a 3 nivells | Etiquetes i miopies
3. Empatia
  - Empatia autèntica i projectada | Empatia cognitiva i emocional | Interès empàtic
4. Assertivitat
  - El pèndol assertiu | El feedback assertiu | Estratègies assertives
5. Profunditat
  - Els 5 nivells de la comunicació | L'abordatge de les diferències
6. La balança emocional en les relacions

## Programa:

El taller es durà a terme de 9:00h a 14:30h amb 30' de descans.



## Condicions de la inscripció:

1. La inscripció a l'acció formativa es podrà realitzar fins les 18 hores del dia 14 d'abril de 2026.
2. Les entitats que acreditin saldos deutors amb una antiguitat superior a 6 mesos no podran inscriure al seu personal a noves accions formatives organitzades pel CSITAL Barcelona, fins que no es cancel·lin aquests deutes. En aquests casos, un cop rebuda la sol·licitud d'inscripció per part de l'entitat de què es tracti, se li comunicarà la seva situació de deutora envers el CSITAL Barcelona i se li remetrà còpia de les factures emeses i pendents de pagament.
3. S'enviarà per correu electrònic certificat d'assistència a la jornada a aquelles persones que assisteixin presencialment a la jornada i, en el cas de que l'acció formativa es dugui a terme en línia, acreditin haver estat connectats un mínim de 4 hores.

En el cas de que l'acció formativa es dugui a terme en línia, a les persones admeses a l'acció formativa els serà facilitat un enllaç per a la connexió a la Jornada a través de la plataforma Zoom.

### Organitza:

