

Gestió de converses difícils per millorar les relacions (CPP 2025-2026)

Descripció

Les converses difícils són necessàries per mantenir relacions positives.

Ens permeten abordar de forma constructiva situacions incòmodes o malentesos naturals en totes les relacions humanes.

En aquest seminari s'aprendrà com gestionar les converses difícils per tal de poder viure-les amb més calma i seguretat i generar un clima més agradable per a totes les parts implicades.

Objectius

L'objectiu principal del seminari és entrenar tècniques i habilitats clau per mantenir converses difícils de forma eficaç.

Altres objectius que es treballaran són:

- Conèixer i practicar estratègies comunicatives per abordar millor converses complexes.
- Identificar i gestionar les emocions que sorgeixen en la conversa.
- Escoltar activament, comprendre la perspectiva de l'altre i respondre amb assertivitat

A qui va dirigit

El curs va dirigit a professorat, estudiants, professionals i a totes aquelles persones interessades en desenvolupar les seves habilitats comunicatives i millorar les relacions.

Metodologia

Aquest curs combina conceptes teòrics amb recursos pràctics. La dinàmica de les sessions és pràctica. Es treballarà sobre situacions viscudes dels i les participants i d'altres de simulades que ajudin a la reflexió i a entrenar les diferents habilitats que es treballaran en el seminari. La llengua vehicular del programa és el català.

Professorat

Esther Garcia Navarro, doctora en Ciències de l'educació per la Universitat de Barcelona, especialitat en intel·ligència emocional.

Treballa com a formadora i docent en el camp de la intel·ligència emocional i el benestar en diferents universitats, escoles, institucions públiques, organitzacions empresarials, associacions, ONG, etc.

És directora del Postgrau i el Màster en Educació Emocional de la Universitat de Barcelona.

www.esthergarcianavarro.com

Programa

- Identificant les converses difícils.
 - Què és una conversa difícil?
 - Quines són les meves converses difícils?
- Estratègies per la gestió emocional i millorar la comunicació.
 - Com podem gestionar les emocions en les converses difícils?
 - La comunicació assertiva.
- Preparar i abordar converses complexes.
 - Tècniques per aportar una retroalimentació efectiva i constructiva.
 - Identificar fortaleces i àrees de millora personals en les converses difícils.

Durada i calendari

El curs té una durada de 8 hores, que es desenvoluparan en dues sessions sessions a la Universitat d'Andorra d'acord amb el calendari següent:

- Dilluns 4 i dimarts 5 de maig de 2026, de 15.00 h a 19.00 h.

Certificació

Les persones que hagin assistit al 80% del curs obtindran un Certificat d'assistència.

Grups reduïts

El nombre màxim d'estudiants és de 15, fet que permet que puguin gaudir d'una atenció personalitzada. En cas que hi hagi més de 15 preinscripcions el procés de selecció serà per ordre d'inscripció.

El curs s'anul·larà si no hi ha un mínim de 8 inscripcions.

Preinscripció i matrícula

Preinscripció: fins al 20 d'abril del 2026.

Matrícula: fins al 27 d'abril del 2026.

Preu: 145 euros. Aquest preu representa el 80% del cost de la matrícula, donat que Creand Fundació en finança el 20% restant. Els estudiants de formació reglada, el personal de la Universitat d'Andorra, professorat col·laborador i els *Alumni* tenen un descompte en la matrícula del 92,5%.

[Formulari de preinscripció](#)

Més informació

Universitat d'Andorra

Plaça de la Germandat, núm. 7

AD600 Sant Julià de Lòria

Tel.: +376 743 000

A/e: seminaris@uda.ad

Web: <http://www.uda.ad>

