



EL RINCÓN DE LOS OLVIDADOS

Alícia Ribes

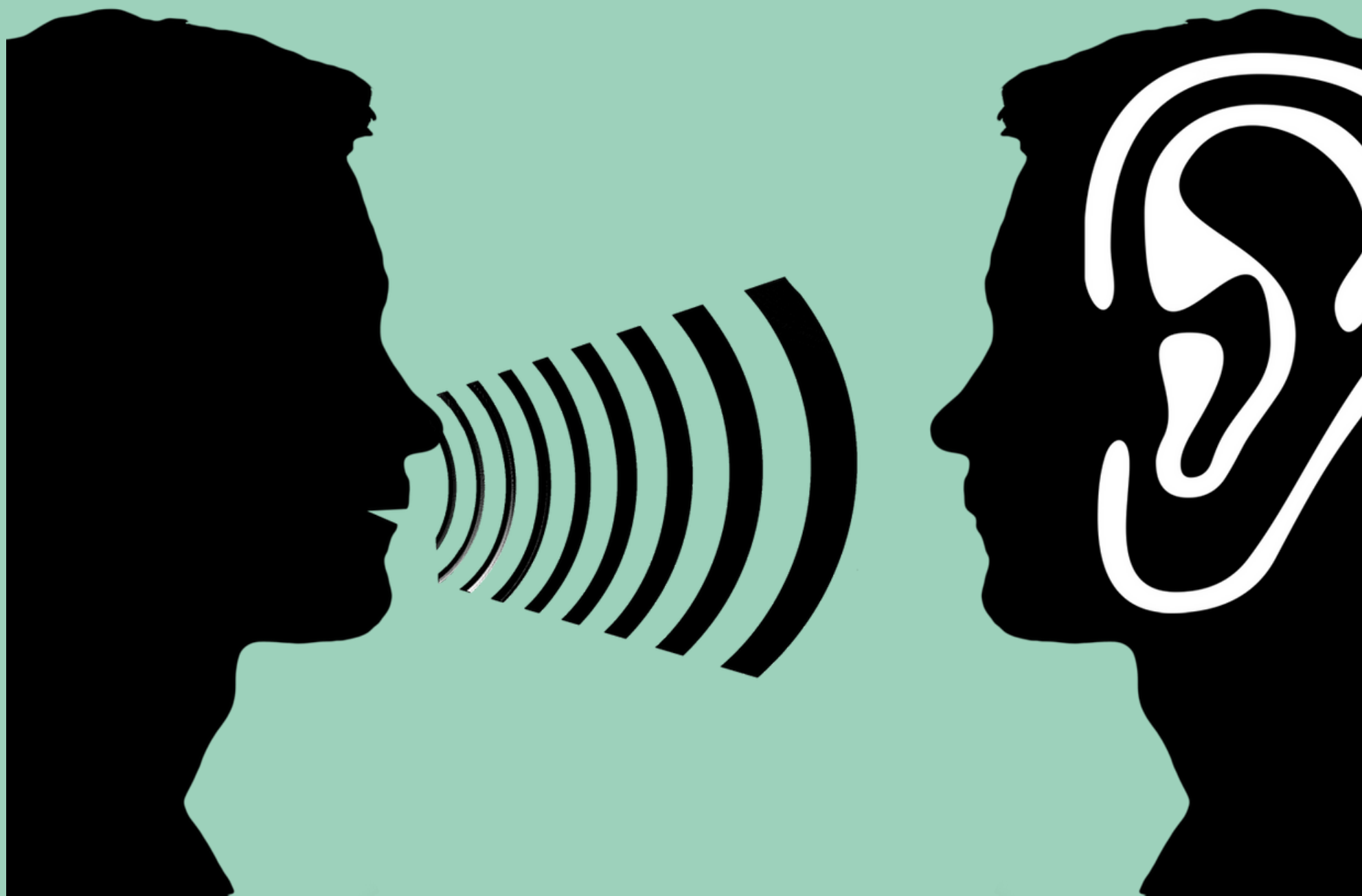


Taller para aprender a comunicarnos. No sólo para que nos oigan, sino para que nos escuchen y comprendan.



Soy Alícia Ribes, Traductora Adolescente, mi propósito es que la adolescencia pase a ser una etapa de unión y fortificación de los vínculos creados en la infancia, llevando a jóvenes y adultos a volver a hablar un mismo idioma.

En muchas ocasiones, empezamos a hablar idiomas distintos porque dejamos de escuchar.



Al dejar de escuchar, dejamos de comprender y solo oímos para responder. En este taller vamos a trabajar la escucha activa, vamos a aprender a identificar cómo nos sentimos para poder expresarlo sin agobio y por último vamos a aprender el poder de las palabras, tanto las que les decimos a los demás, como el diálogo que mantenemos con nosotros mismos.



Será un taller dinámico y participativo, donde debatiremos y nos escucharemos todos. No será jerárquico, con un maestro que explica y un alumno que escucha, sino que será orgánico. Fluirá entre todos a partir de las dinámicas y argumentos que yo como facilitadora de este, proponga en las sesiones.



Constará de tres sesiones que por las circunstancias actuales serán online.



Sesión 1: IDENTIFICACIÓN.

**Identificaremos cómo
nos sentimos y desde
cuando**

nos sentimos así.

**Aprenderemos a
silenciar el ruido interno
para escucharnos y
comprendernos.**



Sesión 2: ESCUCHA ACTIVA.

**Aprenderemos a
escuchar activamente,
no para responder sino
para comprender,
porque el cambio
en el otro empieza en
mí.**

Ejercicios y dinámica



**Sesión 3:
EL PODER DE LAS
PALABRAS.**

Profundizaremos en el poder y el impacto que tienen las palabras, tanto en los demás como en nuestro propio diálogo interno.

Ejercicios y prácticas.



**Al final del taller, seremos
más pacientes al escuchar
y
sobre todo al
comunicarnos,
entendiendo la dificultad
del que escucha.
Reforzaremos
la empatía, la autoestima
y la facilidad para
comunicarnos y
relacionarnos.**