

LIVE CLASS

Comunicación consciente

Claves para expresarte desde la calma y la intención

Lográ el aval de nuestros expertos

En Kinetic Training se unen tus ganas de crecer con nuestra experiencia y conocimientos para que puedas desarrollar todo tu potencial.

Nuestras formaciones están respaldadas por la excelencia académica y la experiencia empresarial de un equipo de trainers altamente calificados.

Al completar la formación, recibirás esta insignia que reconoce tu aprendizaje, dedicación y esfuerzo.



Esto es Kinetic Training, donde la experiencia de aprendizaje es transformadora desde el primer clic.



¿Por qué tomar esta formación?

Es un programa diseñado para fortalecer las habilidades de comunicación consciente, que favorezcan interacciones más claras, respetuosas y efectivas en el ámbito laboral y personal. Durante los encuentros, los participantes explorarán cómo las emociones influyen en la forma de expresarnos y aprenderán estrategias para comunicar con mayor autenticidad y coherencia.

La formación propone prácticas concretas de gestión de emociones para la escucha activa, la empatía, la asertividad y el manejo de conversaciones difíciles. Todo está orientado a construir vínculos de confianza y promover una comunicación que genere entendimiento y colaboración.

La experiencia combina teoría, práctica y dinámicas grupales para asegurar que cada participante pueda aplicar lo aprendido de manera inmediata en su vida profesional y en sus relaciones cotidianas.

¿A quién está dirigida?

Profesionales, líderes de equipo, mandos medios y colaboradores que deseen mejorar la forma en que se expresan y se relacionan con los demás. Especialmente orientada a quienes buscan herramientas para gestionar sus emociones y comunicar con mayor claridad, gestionar conversaciones difíciles y generar un impacto positivo en su entorno laboral.

Objetivo de la formación

Explorar el vínculo entre emociones y comunicación, y desarrollar estrategias para expresarse con autenticidad, claridad y respeto.

¿Qué vas a aprender?

- Identificar cómo influyen las emociones en tu forma de comunicarte.
- Utilizar técnicas para expresar lo que pensás y sentís sin dañar la relación.
- Incorporar prácticas de comunicación no violenta y asertividad.
- Reconocer bloqueadores de escucha y fortalecer la escucha activa.
- Gestionar la emoción para abordar comunicaciones desafiantes con respeto y claridad.
- Diseñar un plan de mejora para tu comunicación con demanda emocional.

Metodología de trabajo



Duración de la cursada

6 horas (2 encuentros de 3 horas cada uno)



Condiciones para obtener el certificado

- 100 % de asistencia



Cantidad de kines que acumula

6 kines (crédito virtual para ser utilizado en futuras formaciones)



Inicio de la formación

La apertura de nuestras formaciones depende de la disponibilidad y el cupo. En situaciones excepcionales que impidan el inicio de una formación, ofrecemos devolver el importe abonado o utilizarlo como pago parcial o total de alguna otra formación.

Modalidad



- Encuentros virtuales sincrónicos, en vivo, y actividades grupales interactivas.
- Participación en foros, acceso a los materiales y ejercicios prácticos dentro de nuestra plataforma de formación Kinetic Training.
- El objetivo es que la interacción entre el instructor y los participantes asegure el intercambio del aprendizaje grupal y una comunicación fluida entre ellos.

Requisitos técnicos

- Computadora / Notebook con Zoom instalado.
- Buena velocidad de internet: bajada 10 mbps y subida 2 mbps (mínimo).
- Cámara web y micrófono funcional para actividades interactivas en caso de sesiones virtuales.
- Acceso a documentos en formato PDF y herramientas de edición básica (Word o Google Docs).

Conocimientos previos

- Experiencia básica en el trabajo en equipo, preferiblemente en contextos organizacionales.
- Conocimientos generales sobre dinámicas laborales (no es necesario ser líder o gestor).

Programa

1 Encuentro 1: Emoción que comunica

- Qué son las emociones y cómo impactan en la comunicación.
- Lenguaje verbal y no verbal de las emociones.
- Comunicación emocional efectiva: claves y errores frecuentes (callar, reaccionar, interpretar sin preguntar)
- Acciones comunicacionales derivadas de la emoción
- Actividad práctica: «Traducir emociones en palabras».
- Técnicas para no dejarse llevar por la emoción al hablar.
- Dinámica: identificar cómo suelo comunicarme cuando estoy enojado, alegre o frustrado.
- Herramienta práctica: «frases puente» para expresar emociones sin dañar.

2 Encuentro 2: Hablar desde la emoción con consciencia

- Comunicación y escucha empática: técnicas y bloqueadores de escucha.
- Cómo decir lo que me pasa sin herir ni callar: comunicación no violenta y asertividad.
- Emociones displacenteras y límites en la comunicación.
- Estrategias para expresar emociones displacenteras (enojo, miedo, tristeza).
- Role playing: situaciones reales del grupo.
- Cierre reflexivo: ¿qué puente quiero construir con mis palabras?
- Plan personal de mejora en la comunicación emocional.

Medios de pago

- **Tarjetas de crédito**

Si el pago con tarjeta de crédito se realiza mediante PayPal, puede existir algún cargo extra según el país de emisión de cada tarjeta.

- **Contado o transferencia bancaria**

Si la transferencia se realiza vía Payoneer, puede existir algún cargo extra según el país desde donde se realiza la transferencia.

- **Billeteras virtuales**

- **PayPal**

- **Consultar otros medios de pago vigentes al momento de la compra**

Descuentos y promociones:

Descuentos por tiempo limitado. Consultá con nuestros asesores la vigencia de cada uno de ellos.

- Hasta **40 % OFF** por inscripción temprana
- Uso de **KINES** como parte de pago
- **12 cuotas sin interés** con tarjetas bancarizadas
Solo válido en Argentina.
- **20 % OFF extra** por compra de formaciones *Live Class + On Demand*
- Descuento para grupos de **3 o más personas**



¡QUIERO CONOCER COSTOS!

