



LES RELACIONS POSITIVES ET FACILITEN LA VIDA



Estils comunicatius:



Recomanacions per millorar les relacions interpersonals:

1. Tenir respecte i coherència amb un mateix i amb els altres
2. Ser directe i honest
3. Saber dir no i ser educat
4. Saber demanar disculpes i acceptar-les
5. Actitud proactiva i saber escoltar
6. Planificar els missatges i gestionar el llenguatge no verbal
7. No arraconar als altres i no recórrer a les amenaces

@salut_gi

salutgirona.tumblr.com

girona.cat/salut