



TEST INICIAL

Formulario de Análisis y diagnóstico de la comunicación actual

www.ecocreare.com



Comunicación verbal y No Verbal

¿Por qué es importante en nuestra vida personal y profesional?

01 Claridad y Precisión

Permite expresar ideas de manera clara y precisa

02 Desarrollo profesional

Es fundamental en entornos profesionales para la colaboración y negociación

03 Interacción Social

Facilita la interacción y construcción de relaciones

04 Transmisión de Conocimientos

Es crucial para la educación y el aprendizaje

05 Resolución de conflictos y problemas

Ayuda a poner límites en nuestras conversaciones, en la toma de decisiones y resolución de conflictos

Comencemos por un pequeño test

Responde a estas preguntas de la forma más sincera

1. *¿Cómo te describirías cuando te comunicas con otras personas? ¿Te sientes seguro/a? ¿Sientes que puedes decir y expresar todo aquello que quieres?*

2. *¿En qué situaciones y con qué personas te sientes más libre para hablar?*

3. *¿Y en qué situaciones te sientes más incómodo/a o inseguro/a? ¿Con qué personas te suele costar expresarte?*

4. *¿Te sentiste escuchad@/validad@ de pequeñ@? ¿Qué entornos crees que te han afectado más, el familiar, amigos, colegio?*

Comencemos por un pequeño test

Responde a estas preguntas de la forma más sincera

5. *¿Cómo describirías tu voz? (timbre, volumen, ritmo, energía)*

6. *¿Cómo sientes tu cuerpo y tu voz cuando tienes que hablar o expresarte en situaciones en las que te puedas sentir más expuesto, te causan estrés y pueden suponer un reto?*

7. *¿Sientes que tu opinión se tiene en cuenta?*

Las barreras



Ahora vamos a identificar barreras emocionales o mentales que interfieren en la expresión auténtica. Complimenta a continuación estas frases:

-
- Me da miedo parecer...

-
- No me atrevo a hablar en esta situación...

-
- Cuando hablo en público siento que...

-
- Me cuesta decir lo que pienso cuando...

-
- Suelo evitar hablar cuando...

-
- Creo que mi voz...

-
- No me siento escuchado/a cuando...

-
- Cuando no me siento seguro/a a la hora de hablar, siento que mi cuerpo reacciona...



Objetivos que te gustaría lograr

¿Cuáles son los objetivos que te gustaría lograr a través de este servicio de mentoría?

¿Hay algún área, emoción, bloqueo, tipo de comunicación o entorno en el que te gustaría que nos centráramos?

¡Gracias!

