

EMpâtiK®

programa de entrenamiento de la empatía

«La empatía nos permite conectar con las demás personas y sus emociones, comprenderlas y actuar pensando en su bienestar.»

Júlia Prunés 



ObSerVar

Las expresiones de la cara y del cuerpo de la persona, y también su contexto.

EScUCHAR

Con interés y respeto, para que la persona que nos habla se sienta escuchada.

PeNSAR

Para comprender cómo se siente la otra persona, qué necesita y el por qué.

SEntir

Conectamos con nuestras emociones, les ponemos nombre y aprendemos a regularlas.

ActUAR

Ofrecemos ayuda y acompañamiento pensando en el bienestar de la otra persona.