CICLE FORMATIU

COMUNICACIÓ ÈTICA I TRANSFORMADORA

El cicle formatiu està format per 8 sessions de 4 h que es realitzaran en el periode **maig de 2025 a febrer 2026.**

La metodologia serà una combinació de teoria, pràctica, dinàmiques participatives, reflexió i debat.

Amb aquest cicle formatiu les persones assistents rebran els materials didàctics i un manual que inclou les bases dels temes que tractarem.

Si bé no cal assistir a totes les sessions, per adquirir la visió global i l'empoderament desitjat si és recomanable fer-les totes.

CALENDARI

MAIG - JUNY

- La comunicació com a motor per al canvi social.
- Què es la comunicació ètica i transformadora

JULIOL - OCTUBRE

- Comunicació interna (online)
- gazpachada
- Comunicació externa (I)

NOVEMBRE-DECEMBRE

- Comunicació externa (II)
- El repte de la comunicació ètica (online)

GENER-FEBRER

- Comunicació sostenible i ecològica
- Pla de comunicació

FORMACIÓ 1

LA COMUNICACIÓ COM A MOTOR PER AL CANVI SOCIAL

1

Día: 8 de maig
17:00 a 20:30hs
Lloc: Casal Cívic Delta
el Prat de Llobregat

2

Objectiu general: Prendre consciència de la importància de la comunicació com a procés integrat en l'activitat col·lectiva i generar una autodiagnosi per millorar-la. Un pas important és assumir que la comunicació no és un producte sinó una part essencial del nostre ésser. Cal implementar una cultura comunicativa constant.

CONTINGUT

ACOLLIDA I PRESENTACIÓ (20 MIN)

- Benvinguda i objectius del taller.
- Dinàmica participativa“La paraula clau”
- Expectatives i necessitats: Petita enquesta ràpida sobre què esperen aprendre.

LA COMUNICACIÓ COM A EIX TRANSVERSAL (45 MIN)

- Mini xerrada interactiva (15 min)
- Dinàmica: “Història en 3 versions” (30 min
- Reflexió conjunta: Quins elements fan que una comunicació sigui efectiva?

AUTODIAGNOSI COMUNICATIVA (1H)

- Dinàmica participativa: “Radiografia comunicativa” (30 min)
- Debat: Obstacles i oportunitats (30 min)

PRÀCTICA APLICADA: MISSATGE ESTRATÈGIC (1H 15')

Explicació de la tècnica “Els tres pilars del missatge” (15 min)
Taller pràctic en grups (45 min)
Reflexións final (15 min)
Tancament i conclusions (10 min)

FORMACIÓ 2

QUÈ ÉS LA COMUNICACIÓ ÈTICA I TRANSFORMADORA

1

Día: A 12 de Juny
17:00 a 20:30hs
Lloc: Casal Cívic Delta
el Prat de Llobregat

2

Objectiu general: Dotar les persones participants d'eines per aplicar la comunicació ètica en el seu dia a dia, especialment en l'àmbit associatiu i comunitari.

CONTINGUT

INTRODUCCIÓ A LA COMUNICACIÓ ÈTICA (45 MIN)

- Dinàmica participativa: "Expectatives i reptes"
- Què és la comunicació ètica i per què és important
- Principis fonamentals
- Exemples positius i negatius de comunicació en mitjans, xarxes socials i organitzacions

IDENTIFICANT PROBLEMÀTIQUES (1 H)

- Dinàmica participativa: "Detectem les trampes comunicatives"
- Com detectar la manipulació en la comunicació
- L'impacte de la desinformació i els discursos d'odi
- Comunicació ètica en les organitzacions socials

EINES PER UNA COMUNICACIÓ TRANSFORMADORA (1 H)

- Dinàmica en grups: "Comunicant amb valors"
- Estratègies per comunicar amb ètica: llenguatge inclusiu, contrast de fonts, storytelling responsable
- Bones pràctiques en comunicació comunitària i activisme
- Introducció a eines de verificació d'informació

REFLEXIÓ I APLICACIÓ PRÀCTICA (1 H)

- Dinàmica participativa: "Pla d'acció personal"
- Com incorporar la comunicació ètica en el dia a dia de les associacions i col·lectius
- Revisió de les expectatives i reptes recollits a l'inici

FORMACIÓ 3

COMUNICACIÓ INTERNA

1

Día: 10 juliol
17:00 a 20:30 hs
Lloc: **Online**

2

Objectiu general: Entendre la comunicació com la capacitat i el procés que ens configura com a persones i com a grups. Reflexionar sobre el seu paper en les diferents dimensions i adquirir eines pràctiques per a la seva millora

CONTINGUT

INTRODUCCIÓ (30 MIN)

- Presentació
- Objectius de la sessió i estructura de la formació
- Reflexió inicial: Què entenem per comunicació?

DIMENSIONS DE LA COMUNICACIÓ INTERNA

Comunicació personal (30 min)

- Definició i importància: Autoconeixement, gestió emocional
- Reptes: Autopercepció distorsionada, manca de seguretat, dificultat per expressar necessitats.
- Dinàmica participativa: "L'espill comunicatiu"

DIMENSIONS DE LA COMUNICACIÓ INTERNA

Comunicació interpersonal (30 min)

- Definició i importància: Escolta activa, empatia, gestió de conflictes.
- Reptes: Interpretacions errònies, prejudicis, falta de claredat.
- Dinàmica participativa: "L'escolta activa"

DIMENSIONS DE LA COMUNICACIÓ INTERNA

Comunicació no violenta (30 min)

- Definició i importància: Expressar necessitats sense agressivitat
- Reptes: Reaccions impulsives, comunicació basada en judicis
- Dinàmica participativa: "De la queixa a la petició"

CONTINGUT

DIMENSIONS DE LA COMUNICACIÓ INTERNA

Comunicació organitzativa (30 min)

- Definició i importància: La importància dels canals interns, transparència i fluïdesa informativa.
- Reptes: Informació fragmentada, manca de coordinació.
- Dinàmica participativa: "Mural de comunicació"

DIMENSIONS DE LA COMUNICACIÓ INTERNA

Comunicació política (30 min)

- Definició i importància: Com comuniquem valors i objectius col·lectius.
- Reptes: Missatges desconnectats de la realitat, llenguatge massa tècnic.
- Dinàmica participativa: "Missatge clau"

DIMENSIONS DE LA COMUNICACIÓ INTERNA

Comunicació per a la planificació estratègica (30 min)

- Definició i importància: Relació entre comunicació interna i presa de decisions estratègiques.
- Reptes: Falta de participació, resistències al canvi.
- Dinàmica participativa: "Mapa de decisions"

FORMACIÓ 4

CASOS D'ÈXIT - EXEMPLES PRÀCTICS

1

Día: 24 juliol
17:00 a 19:00 hs
Lloc: A determinar

2

Objectiu general: Mostrar exemple pràctic d'éxit en l'aplicació del continguts del cicle formatiu

CONTINGUT

ÈXIT D'APLICACIÓ

- Repàs i anàlisi de campanyes o estratègies cominicatives d'entitats i organitzacions aplicant les metodolgies del cicle formatiu i els fonament de la comunicació amb valors

DISFRUTEM

La sessió es realitzarà en un ambient distès i de compartir , disfrutant de l'ambient i la companyia

FORMACIÓ 5

COMUNICACIÓ EXTERNA (I)

1

Día: 9 d'Octubre
17:00 a 20:30 hs
Lloc: Casal Cívic Delta
el Prat de Llobregat

2

Objectiu general: Comprendre la importància de la identificació en la comunicació externa. Definir la missió, visió, objectius i valors d'una organització. Analitzar l'estat actual de la comunicació externa de l'entitat. Desenvolupar estratègies per millorar la coherència comunicativa.

CONTINGUT

INTRODUCCIÓ (30 MIN)

- Ronda inicial: què significa per a tu la comunicació externa?
- Importància d'una identitat clara
- Dinàmica participativa: "Mapa mental col·lectiu"

DEFINICIÓ D'IDENTITAT: (75 MIN)

Teoria:

- Diferència entre missió, visió, objectius i valors
- Com aquests elements influeixen en la comunicació externa

Dinàmica participativa: "L'ADN organitzatiu

DIAGNOSI DE LA COMUNICACIÓ EXTERNA (75 MIN)

- Analitzar l'estat actual de la comunicació externa
- Identificació de fortaleses i febleses.
- Dinàmica participativa: "Semàfor comunicatiu"
- Reflexió en grup sobre com reforçar els punts forts i abordar les debilitats

CONCLUSIONS I PROPERES PASSES (30 MIN)

- **P**osada en comú de les reflexions clau.
- Elaboració d'un pla d'accions inicial per millorar la comunicació externa.
- Dinàmica: "Compromís en una frase"

FORMACIÓ 6

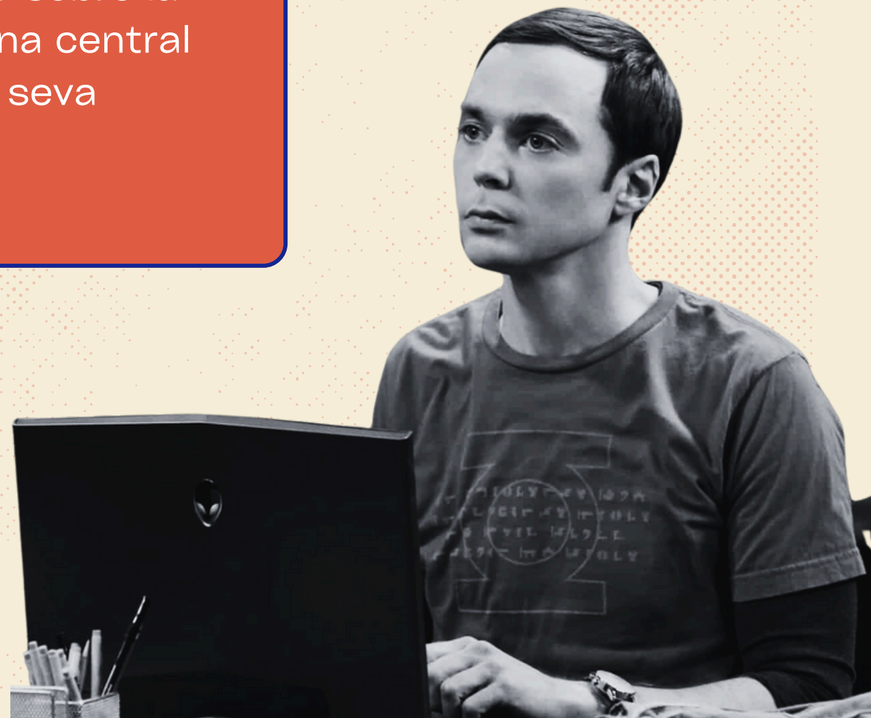
COMUNICACIÓ EXTERNA (I I)

1

Día: 13 de novembre
17:00 a 20:30 hs
Lloc: Casal Cívic Delta
el Prat de Llobregat

2

Objectiu general: Reflexionar i treballar sobre la importància de la pàgina web com a eina central de la comunicació externa, millorant la seva claredat, impacte i funcionalitat.



CONTINGUT

INTRODUCCIÓ (30 MIN)

- Importància de la comunicació externa per a una entitat: Què comuniquem? A qui ens dirigim? Per què és important?
- El paper de la pàgina web:
- Dinàmica participativa: Què espera d'una pàgina web

ELEMENTS ESSENCIALS D'UNA PÀGINA WEB EFECTIVA (50 MIN)

- Estructura bàsica i bones pràctiques
- SEO bàsic i accessibilitat
- Exemple pràctic

UNA WEB ALINEADA AMB LA NOSTRA IDENTITAT (50 MIN)

- Quin missatge volem transmetre?
- Tons i estils de comunicació
- Imatges i multimèdia
- Històries d'impacte
- Dinàmica: Cada grup treballa una petita proposta de "qui som" i "què fem"

GESTIÓ I MANTENIMET (70 MIN)

- Com mantenir la web viva i rellevant
- Qui s'encarrega de què? Rols dins l'entitat
- Consells per una estratègia de contingut sostenible

FORMACIÓ 7

COMUNICACIÓ DIGITAL SOSTENIBLE I ECOLÒGICA

1

Día: 11 de desembre
17:00 a 20:30 hs
Lloc: **Online**

2

Objectiu general: Conscienciar sobre l'impacte mediambiental de la comunicació digital, explorar alternatives més sostenibles en la gestió de xarxes i plataformes. dotar d'eines per adoptar pràctiques digitals més ecològiques.

CONTINGUT

INTRODUCCIÓ (30 MIN)

- Breu introducció a la comunicació digital i el seu impacte ecològic.
- Joc per entendre l'impacte mediambiental d'internet
- Dinàmica inicial: Pluja d'idees sobre què entenem per "sostenibilitat digital".

L'IMPACTE MEDIAMBIENTAL DE LA COMUNICACIÓ DIGITAL (50 MIN)

- Què és la petjada ecològica digital?
- Consum energètic dels servidors
- Contaminació invisible
- Models de negoci de les grans plataformes i el seu impacte ambiental.
- Dinàmica: "La petjada digital en números"

XXSS: CENTRALITZACIÓ VS. DESCENTRALITZACIÓ (50 MIN)

- Què vol dir una xarxa centralitzada (
- Quines alternatives descentralitzades existeixen
- Riscos i oportunitats de cada model.
- Dinàmica participativa: "Amb qui deixem les nostres dades?"

BONES PRÀCTIQUES PER UNA COMUNICACIÓ MÉS SOSTENIBLE

- Com reduir l'impacte digital sense renunciar a la comunicació?
- Alternatives més ètiques
- Pràctiques responsables a xarxes socials
- Dinàmica participativa: Creació d'un "Pla de comunicació sostenible"

FORMACIÓ 8

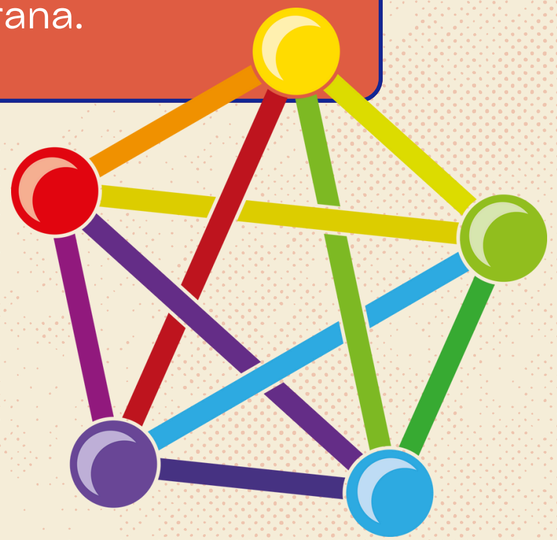
FEL REPTE DE LA COMUNICACIÓ ÈTICA

1

Día: 15 de gener
17:00 a 20:30 hs
Lloc: Casal Cívic Delta
el Prat de Llobregat

2

Objectiu general: Sensibilitzar sobre la importància d'una comunicació ètica i lliure de dependències de plataformes comercials, introduir la Fediverse com a alternativa descentralitzada i capacitar les participants en l'ús pràctic d'eines de programari lliure per a una comunicació més justa, sostenible i sobirana.



CONTINGUT

ELS RISCOS DE LA COMUNICACIÓ DIGITAL (40 MIN)

- El model de negoci de les grans plataformes: extracció de dades, control de la informació, algoritmes i desinformació
- Exemples concrets de casos greus
- Activitat participativa: "El Gran Germà et vigila"

FEDIVERSE I PROGRAMARI LLIURE: ALTERNATIVES ÈTIQUES (50 MIN)

- Què és la Fediverse? Xarxes descentralitzades, federades i ètiques.
- Diferències entre la Fediverse i les xarxes convencionals
- Activitat participativa: "Desxifra el Codi: Qui controla la informació?"

EXPLORANT LA FEDIVERSE (60 MIN)

- Activitat participativa: "Speed Dating amb les xarxes lliures"
- Activitat participativa: "Hackeja la teva comunicació"

CONCLUSIONS I DEBAT FINAL (60 MIN)

Reflexió en grup: Quins reptes i oportunitats tenim per davant? (30 min)

- Barreres per a l'adopció del programari lliure.
- Estratègies per a la transició cap a una comunicació més ètica.

Debat obert: Com podem fomentar la Fediverse en els nostres espais i xarxes? (30 min)

FORMACIÓ 9

PLA DE COMUNICACIÓ

1

Día: 12 de febrer
17:00 a 20:30 hs
Lloc: Casal Cívic Delta
el Prat de Llobregat

2

Objectiu general: Dotar d'eines pràctiques i estratègiques per elaborar un pla de comunicació transformador, alineat amb valors ètics i amb impacte social.

CONTINGUT

INTRODUCCIÓ I MARC TEÒRIC (45 MIN)

- Què és un pla de comunicació i per a què serveix
- La comunicació com a eina de canvi social
- Elements clau d'un pla de comunicació transformador:
- Dinàmica participativa: Missions de comunicació

DISSENY DEL PLA DE COMUNICACIÓ (1H 15 MIN)

- Definir objectius clars i mesurables
- Públics: Primaris, secundaris i aliats
- Missatges clau i valors que transmetem Estratègies i accions
- Dinàmica participativa: Mapa de la comunicació

ACTIVACIÓ I IMPACTE (1H 15 MIN)

- Com captar l'atenció en un món saturat d'informació?
- Storytelling i comunicació emocional
- Errors comuns i bones pràctiques
- Indicadors per mesurar l'impacte
- Dinàmica participativa: El Pitch Imparable

TANCAMENT I REFLEXIÓ FINAL (15 MIN)

- Conclusions i aprenentatges compartits
- Propostes per continuar desenvolupant el pla de comunicació transformador en els seus projectes
- Recursos útils

CONTACTE

L'ENXARXADA
Cooperativa de comunicació

hola@lenxarxada.coop | tel. 622 956 598
lenxarxada.coop | enxarxadess.cat

ENXARXADESS
Escola de comunicació ètica