

Mejoro mis Relaciones Personales



Información general.

Modalidad	Online
Duración	10 horas
Objetivos	Conseguir mayor seguridad y autoconfianza y aprender a defender nuestras posturas para mejorar la relación con las otras personas.



Programa del curso.

COMUNÍCATE CON EFICACIA

- Elementos de la comunicación
- Dificultades de la comunicación
- Barreras en el emisor
- Barreras en el receptor
- Principios básicos de la comunicación
- La comunicación no verbal
- Claves para interpretar la comunicación no verbal
- Empatía

TEORÍA DE LA ASERTIVIDAD

- Habilidades sociales para una comunicación eficaz: teoría de la asertividad
- Tipos de Habilidades Sociales
- Qué es la asertividad
- La filosofía de la asertividad
- Tres estilos de respuesta
- Reconocer los estilos de respuesta
- Distinciones funcionales entre los tres estilos

- Componentes de una situación asertiva
- Definición de asertividad

COMPORTEAMIENTO ASERTIVO

- Comportamiento asertivo: aprende a decir que no
- Ser asertivo significa
- La conducta no asertiva
- Pasos para la expresión asertiva
- ¿Por qué es importante la asertividad?
- Para poner en práctica la asertividad a partir de hoy
- Desarrollando la asertividad

AUMENTA TU EFICACIA EN SITUACIONES CONFLICTIVAS

- Aumenta tu eficacia en situaciones conflictivas
- Asertividad ante situaciones conflictivas: 8 técnicas
- Fórmulas para superar las presiones y la manipulación
- Otras pautas de actuación

CÓMO MANEJARSE CON DIFERENTES TIPOS DE PERSONAS

- Tipologías más frecuentes
- Dinámica Psicobiológica
- Análisis de las tipologías más frecuentes