

Comunicación asertiva

Área de Capacitación: Desarrollo Humano

Duración: 20 hrs.

Modalidad: En línea

Objetivo: Al finalizar el curso, el participante podrá manejar adecuadamente sus sentimientos, creando un equilibrio en sus relaciones interpersonales y con ello contribuir en la mejora de su calidad de vida laboral y profesional.

Contenido temático:

1. Comunicación y su impacto en las relaciones interpersonales.
 - 1.1 La comunicación como concepto.
 - 1.2 Barreras de la comunicación.
 - 1.3 Alternativas para la verdadera comunicación.
2. Conducta y comunicación asertiva: mi relación con los demás.
 - 2.1 Asertividad.
 - 2.2 Conducta asertiva.
 - 2.3 Confianza y autoestima.
 - 2.4 Falta de asertividad.
 - 2.5 Asertividad en la vida laboral.
 - 2.6 Estrategias para comunicarse asertivamente.
 - 2.7 Los derechos asertivos.
3. La gestión emocional.
 - 3.1 La educación emocional.
 - 3.2 Actitudes y aptitudes.
 - 3.3 Gestión de emociones.
 - 3.4 Reconocer las conductas.
4. Técnicas asertivas y plan de desarrollo personal.
 - 4.1 Fase de preparación.
 - 4.2 Preparación del diálogo.
 - 4.3 Ensayo.
 - 4.4 Disco rayado.
 - 4.5 Banco de niebla.
 - 4.6 Aserción negativa.
 - 4.7 Interrogación negativa.
 - 4.8 Inconscientemente competente.