

Descripción

Taller de Habilidades

Asertividad y Empatía: Cómo Construir Relaciones Positivas y Superar Conflictos

Objetivos Generales: Mejorar las relaciones con los demás, aprender a ponerse en el lugar del otro, saber como transmitir mensajes en función de las diferencias individuales de cada cual, hacer frente a los comportamientos agresivos, manipuladores y pasivos, incrementar la autoconfianza y defender una postura frente a conductas poco colaboradoras o razonables de los demás.

Dirigido a: Directivos, mandos intermedios, comerciales, técnicos y en general personas que deseen mejorar sus habilidades en asertividad y empatía.

Metodología:

- Basada en la observación como herramienta objetiva para valorar el comportamiento del participante con respecto a su habilidad asertiva y empática. Se trata de una herramienta de mejora que le concienta y le aconseja en la aplicación de esta habilidad en su trabajo.
- La metodología de observación aplicada en el taller pretende medir las desviaciones sobre un comportamiento asertivo y empático ideal y proponer acciones de mejora individual y colectiva para reducirlas o eliminarlas.
- Grabación en vídeo y análisis de la habilidad a través del Registro de Observación antes y después del taller y visionando con feedback sobre habilidades adquiridas en el taller y mejorables en el futuro inmediato.
- Dinámica y participativa proporcionando la creación de un entorno de reflexión y cooperación para que afloren las potencialidades de los participantes.
- Los asistentes participan activamente en casos y prácticas sobre sus propias experiencias, siendo analizadas individualmente y por el grupo.

Medios:

Guía del participante
Cañón proyector y rotafolios
Cámara de vídeo
Equipo de audio

Aula con distribución en "U"
Escala medición de la asertividad
Informe de mejora

CONTENIDOS

1 PRESENTACIÓN

- Escala de asertividad y empatía (al llegar)
- Metodología, objetivos y horario de trabajo
- Presentación de los participantes

2 EVALUACIÓN DE ESTILO ASERTIVO Y EMPATÍA PRE

Observación y análisis individual de las habilidades en asertividad y empatía a través de un caso.

Práctica: Ensayo de actuación individual

Evaluación mediante registro de observación y visionado de la grabación

Balance: Valoración de áreas de mejora individual

Reflexiones en grupo y planificación de objetivos

DESAYUNO

3 ENTRENAMIENTO ASERTIVO I

Suposiciones tradicionales erróneas
Estilos: agresivo-asertivo-pasivo

Ejercicio: “El conflicto de parejas”

El teatro del mundo y sus escenarios

4 ENTRENAMIENTO ASERTIVO II: El guión para conseguir el cambio

El plan para afrontar la situación problema de forma asertiva

Ejercicio: Mi guión asertivo

Ejercicio: Aprendía a controlar las reacciones de mi pareja

5 TÉCNICAS PARA EVITAR LA MANIPULACIÓN

Qué técnicas utilizar para evitar la manipulación

Dinámica: Rayman, el manipulador

Conclusiones y reflexiones de grupo

COMIDA

6 TÉCNICAS PARA DESARROLLAR LA EMPATÍA

Cómo ser y utilizar la empatía

Dinámica: El caso del otro yo

Role playing: El intercambio

7 EVALUACIÓN Y BALANCE DE ACTUACIÓN POST

Práctica: Ensayo de actuación individual

Evaluación mediante registro de observación y visionado de la grabación

Balance: Valoración de áreas de mejora individual

Reflexiones en grupo y planificación de objetivos

8 VALORACIÓN DEL TALLER Y COMPROMISO MEJORA