

Asertividad

Curso

Objetivos

Mejorar las relaciones con los demás.

Aprender a ponerse en el lugar del otro.

Saber cómo 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 conductos poco colaboradoras o razonables de los demás.

Dirigido a

Personas que deseen sentirse más seguras y más preparadas para saber decir la palabra oportuna en el momento oportuno, con mayor posibilidad de lograr el resultado esperado y así conseguir sentirse más satisfecho consigo mismo y con su comportamiento.

Contenidos

1. COMUNICACIÓN EFICAZ Y EFICIENTE

- Feedback
- Comunicación verbal
- Comunicación positiva
- El lenguaje de los gestos
- Refuerzo positivo
- Técnicas para desarrollar sintonía (Rapport)

2. ANALISIS TRANSACCIONAL

- Estilos de personalidad: Padre, Adulto y Niño
- Ajustar mensajes y estilo

3. ESTILOS DE COMPORTAMIENTO Y COMUNICACION

- Estilo agresivo
- Estilo asertivo
- Estilo pasivo

4. LOS DERECHOS ASERTIVOS

5. PASOS PARA UNA COMUNICACION ASERTIVA

- Pasos para elaborar una frase asertiva
- Técnicas para el desarrollo de la asertividad

6. TIPOLOGIA DE CLIENTES

- Decir no sin sentir culpa
- Hacer peticiones
- Expresar malestar, pedir cambios
- Hacer críticas
- Recibir críticas de manera constructiva
- Manejo de la hostilidad y el conflicto interpersonal
- Responder a las manipulaciones, presiones y chantajes
- Negociar