

# Comunicación y Motivación

## Curso

### Objetivos

Saber y optimizar la capacidad de comunicación a través del uso eficaz de la comunicación verbal y del lenguaje de los gestos y posturas.

Aprender a conocer a los demás y conocernos a nosotros mismos para controlar las situaciones de interacción personal.

Aprender técnicas de control emocional.

Conocer las herramientas para la motivación propia y de los demás.

### Dirigido a

Directivos, Mandos intermedios y en general, todas aquellas personas interesadas en desarrollar habilidades personales y sociales determinantes del éxito y desempeño eficaz.

### Contenidos

#### 1. COMUNICACION

##### BLOQUE 1

- Barreras en la comunicación, cómo vencerlas.
- Conocer a los demás y conocerme a mi mismo (psicología de la comunicación, PNL).

##### BLOQUE 2

- Mejorar la capacidad para comunicar: aprender a escuchar y fomentar el diálogo.
- El feed-back en las organizaciones.
- Los rumores en la empresa, ¿qué hacer?.
- Asertividad y Estilos de respuesta.

##### BLOQUE 3

- Pautas de comportamiento para hacer y recibir críticas.
- Manejando situaciones hostiles.
- Tipos de interlocutores y comportamiento ante ellos.

#### 2. TECNICAS DE CONTROL EMOCIONAL

- Técnicas de relajación.
- Respirar adecuadamente.
- Imaginación temática.

#### 3. LA MOTIVACION COMO MOTOR DE LA CONDUCTA

- Modelos para comprender la motivación de las personas.
- Herramientas para motivar.
- Técnicas para detectar necesidades e intereses individuales y colectivos.
- Pautas de comportamientos para motivar.
- Motivar mediante el establecimiento de metas (trabajo por objetivos, cómo definirlos).
- Pautas de comportamiento para motivar.
- Motivar mediante el establecimiento de metas.
- Diálogos internos para la automotivación.
- Escenarios de aplicación del diálogo interno positivo.