

Comunicación asertiva práctica

Objetivos

- **Adquirir habilidades asertivas** para facilitar relaciones interpersonales.
- **Discriminar entre** la aserción, la agresión y la pasividad.
- **Discriminar las ocasiones** en las que la expresión personal es importante y adecuada.
- **Expresar sentimientos** o deseos positivos y negativos de una forma eficaz sin negar a las demás personas y sentirse seguro tranquilo.
- **Afirmarse y avanzar** sin agresión o pasividad frente a la conducta poco cooperativa o razonable de los demás.



Programa

1. Definición de asertividad

Barreras para ser asertivos

Modelos conductuales asertivos y no asertivos

Habilidades de la persona asertiva

2. Comunicación asertiva y autoestima

3. Asertividad y gestión emocional

Los derechos y creencias asertivas

Estados internos de las comunicaciones pasivas, agresivas y asertivas

4. Blog Técnicas asertivas

Aprender a decir que no Aceptar y hacer críticas

Hacer alabanzas

Pedir favores/hacer peticiones

Pactos viables Aumentar la comunicación
Técnica libre información
Expresar sentimientos y creencias propias

5. Resolución de comunicaciones conflictivas de forma asertiva

Autoconocimiento y manejo de conflictos
Técnicas asertivas frente a los conflictos,
pasos para pedir cambios de conducta

6. Conclusiones



Duración: **15 horas**