

Comunicación asertiva práctica. Nivel 1

Objetivos

Discriminar entre la aserción, la agresión y la pasividad.

Expresar sentimientos o deseos positivos y negativos de una forma eficaz sin negar a las demás personas y sentirse seguro tranquilo.



Programa

1. Definición de asertividad

Barreras para ser asertivos
Modelos conductuales asertivos y no asertivos
Habilidades de la persona asertiva

2. Blog Técnicas asertivas

Objetivos de las 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

3. Conclusiones



Duración: **8 horas**