

Objetivos

- **Conocer y usar** estrategias de buena comunicación.
- **Aprender** cómo dar y recibir críticas.
- **Saber reaccionar** positivamente y actuar constructivamente en las situaciones de desacuerdo.
- **Relacionarse eficazmente** con personas problemáticas.
- **Fijar** límites y expectativas.



Programa

1. Marco conceptual

El concepto de asertividad
Características de la conducta asertiva, agresiva y pasiva
Elementos no verbales, elementos cognitivos y sentimientos y emociones
Causas de la no asertividad

2. Técnicas para ser asertivo

Reestructuración cognitiva y rechazo de las ideas irracionales
Técnicas para afrontar asertivamente las críticas
Actitudes positivas para mantener vivo el diálogo
Técnicas de aportación y aceptación

3. La asertividad en las relaciones laborales y la cultura del trabajo

El uso del poder desde la perspectiva de la asertividad
Transmisión de ilusión y disolución del conformismo
Aceptación del conflicto en lo que tiene de creativo para reconducirlo hacia la cohesión del grupo
Estrategias específicas para establecer relaciones con: los jefes, los subordinados, los colegas y los clientes (internos y externos)



Duración: **15 horas**