

Comunicación asertiva práctica. Nivel 2

Objetivos

Discriminar las ocasiones en las que la expresión personal es importante y adecuada.

Afirmarse y avanzar sin agresión o pasividad frente a la conducta poco cooperativa o razonable de los demás.



Programa

1. Comunicación asertiva y autoestima

2. Asertividad y gestión emocional

Los derechos y creencias asertivas
Estados internos de las comunicaciones pasivas, agresivas y asertivas

3. Resolución de comunicaciones

conflictivas de forma asertiva
Autoconocimiento manejo de conflictos

4. Técnicas asertivas frente a los conflictos

Interrogación negativa
Banco de niebla
Aserción negativa
Pasos para pedir cambios de conducta

5. Conclusiones



Duración: **8 horas**

