

HABILIDADES SOCIALES Y ASERTIVIDAD

1. Nivel/etapa al que se dirige la actividad:

Dirigido a todas aquellas personas que precisen tomar decisiones y que quieran desarrollar habilidades que les permitan hacerlo con soltura y precisión.

No se precisan requisitos previos.

2. Horas de duración:

30 horas.

3. Número máximo de participantes:

ON-LINE.

OBJETIVOS:

- Conseguir mayor seguridad y autoconfianza y aprender a defender nuestras posturas sin que eso repercuta en la relación con compañeros, superiores o consumidores.
- La asertividad además de ser una conducta de las personas, un comportamiento, es también una forma de expresión consciente, congruente, clara, directa y equilibrada. Su finalidad es comunicar nuestras ideas y sentimientos o defender nuestros legítimos derechos sin la intención de herir o perjudicar, actuando desde un estado interior de autoconfianza, al margen del estrés, la ansiedad, la culpa o la rabia. Los pensamientos son la base en la que se asienta nuestra actitud ante la vida.
- Nosotros mismos nos encargamos de crear nuestras condiciones de vida y el nivel de éxito en virtud de los pensamientos que escogemos y guardamos en nuestra mente. Por ello la importancia de "Elegir Pensamientos Positivos".

CONTENIDO:

1. Comunícate con eficacia. Maneja con éxito la comunicación verbal y no verbal

- Introducción
- Elementos de la comunicación
- Dificultades de la comunicación
- Barreras en el emisor
- Barreras en el receptor
- Principios básicos de la comunicación
- La comunicación no verbal
- Claves para interpretar la comunicación no verbal
- Empatía

2. Teoría de la asertividad

- Habilidades sociales para una comunicación eficaz.
- Tipos de Habilidades Sociales
- Introducción
- La filosofía de la asertividad
- Tres estilos de respuesta
- Reconocer los estilos de respuesta
- Distinciones funcionales entre los tres estilos
- Componentes de una situación asertiva

- Definición de asertividad

3. Comportamiento asertivo

- Comportamiento asertivo: aprende a decir que no.
- Ser asertivo significa
- La conducta no asertiva
- Pasos para la expresión asertiva
- ¿Por qué es importante la asertividad?
- Para poner en práctica la asertividad a partir de hoy
- Desarrollando la asertividad

4. Aumenta tu eficacia en situaciones conflictivas

- Asertividad ante situaciones conflictivas: 8 técnicas
- Fórmulas para superar las presiones y la manipulación
- Otras pautas de actuación

5. Cómo manejarse con diferentes tipos de personas

- Tipologías más frecuentes
- Introducción
- Dinámica Psicobiológica
- Análisis de las tipologías más frecuentes

6. Aumenta tu energía y relájate

- Técnicas que ayudan a reducir el estrés. Aumenta tu energía y relájate
- Introducción
- Intervención cognitiva
- Intervención anatomofisiológica
- La intervención sensitiva
- La intervención reflexiva
- La intervención analítica
- La intervención químico-activa
- La relajación

7. Claves para la comunicación telefónica

- Elementos de la llamada telefónica
- Elementos de la comunicación telefónica
- La importancia del lenguaje
- Utiliza el silencio
- Preparación de una llamada telefónica
- Cualidades para la mejorar la calidad de la comunicación telefónica.
- Las competencias para la atención telefónica dando un servicio de calidad.
- Mejora tu comunicación telefónica

8. Elimina los bloqueos mentales para cambiar pensamientos

- Elimina los bloqueos mentales
- Bloqueos frecuentes que impiden el desarrollo de la creatividad

9. Pensamiento positivo

- Introducción
- ¿Qué es para ti el bienestar?
- El bienestar es cuestión de actitud

- El bienestar es cuestión de elecciones
- El bienestar es una percepción
- El bienestar está en el presente
- El bienestar es salud
- El bienestar está en el camino del amor
- El bienestar necesita que dejes de quejarte
- El bienestar necesita que aprendas a soltar
- El bienestar requiere que salgas del frasco
- El bienestar requiere que diseñes el futuro
- El bienestar necesita tu aceptación
- El bienestar es una cuestión de prioridades
- El bienestar es acción

10. Plan personal para la comunicación asertiva y positiva

- Elaboración de tu Plan personal para el desarrollo de competencias y el aprendizaje
- Aprender a aprender
- Identifica las competencias fundamentales para tu mejora
- Conoce tus fortalezas y tus debilidades
- Identifica tu motivación de partida para el desarrollo de las tres competencias.
- Autogestiona tu autoaprendizaje para que sea más eficaz
- Desarrollar el Plan de Acción
- Previene las recaídas o las dificultades
- Mide tus resultados
- Practica siempre que puedas
- Busca modelos a seguir
- Busca apoyos en otras personas
- Busca apoyos en tu organización
- Identifica valores de diferentes ámbitos de tu vida
- Sabré que lo estoy consiguiendo cuando...