

Asertividad

AF: 26504

HORAS: 30

OBJETIVOS

• Conocer qué es la asertividad. • Conocer los diferentes perfiles de personas “no asertivas”. • Saber a qué se debe el comportamiento “no asertivo”. • Conocer los derechos asertivos. • Conocer las cualidades necesarias para ser personas asertivas • Saber qué es la comunicación verbal, no verbal y paraverbal y cómo trabajarlas para ser más asertivos. • Trabajarse personalmente para comunicaciones conflictivas. • Trabajar la ansiedad previa. • Conocer y localizar las creencias irrationales y saber cómo funcionan. • Trabajar las creencias irrationales • Conocer diferentes herramientas que se pueden utilizar en diferentes circunstancias de comunicación conflictiva. "

CONTENIDOS

"UD1: ¿Qué es la asertividad? 1.1. ¿Para qué sirve la asertividad? 1.2. Causas por las que una persona puede ser no asertiva. 1.3. Tipos de comportamientos en una comunicación 1.4. El equilibrio 1.5. Lista de derechos asertivos 1.6. El derecho a decir “No” UD2: Claves para ser una persona asertiva 2.1. Factores esenciales de la asertividad 2.2. La comunicación asertiva UD3: El conflicto 3.1. La ansiedad 3.2. ¿Qué hago si siento que tengo la razón en una discusión? 3.3. ¿Qué hago si la otra persona se enfada? 3.4. Creencias irrationales UD4: Herramientas 4.1. Técnica del elogio 4.2. Técnica del disco rayado 4.3. El banco de niebla 4.4. Técnica del acuerdo asertivo 4.5. Técnica de ignorar 4.6. Técnica del aplazamiento asertivo 4.7. Cambiar el “Tú me haces sentir” por el “Yo me siento” 4.8. Expresar sentimientos negativos 4.9. Técnica del espejo 4.10. Buscar la manera de decir las cosas correctamente 4.11. Autoafirmaciones positivas “Yo merezco” 4.12. Romper círculos viciosos de favores 4.13. Desarmar ira o enojo "