

ASERTIVIDAD

Mejorará tu calidad de vida y la de los que te rodean

INTRODUCCIÓN

En una sociedad de lo políticamente correcto, en ocasiones nos olvidamos de las personas que integran esa sociedad. El comportamiento asertivo nos ayuda a resolver los conflictos de una manera adecuada.

OBJETIVOS

- Conocer y adquirir destreza en los comportamientos asertivos.
- Lograr la autoafirmación de las personas a través de comportamientos asertivos y mejorar la comunicación personal.

DURACIÓN

8 horas, que se desarrollarán durante una jornada laboral.

DESTINATARIOS

- Personas que deseen mejorar sus relaciones personales.
- Cualquier persona interesada en la temática del curso.

CONTENIDOS

- Introducción
- Concepto de asertividad
- El conflicto
- La autoestima y la confianza
- Principios básicos de la asertividad
- Algunas situaciones para el debate
- La hipocresía y lo políticamente correcto
- Manipulación y control
- Estilos de conducta social:
 - Asertividad
 - Pasividad
 - Agresividad
 - Cómo saber cómo somos
- Evaluar la asertividad
- Comunicación y asertividad
- Etapas de la conducta asertiva
- Técnicas asertivas
- Asertividad positiva
- Asertividad negativa
- Causas de la falta de asertividad
- Derechos asertivos
- La asertividad en el trabajo
- Aplicación de la asertividad a:
 - Relaciones personales
 - Entrevistas
 - Negociación
 - Reuniones
 - Trabajo en equipo
- Casos prácticos

METODOLOGÍA

Para esta acción formativa se ha diseñado una metodología participativa (taller), donde formador y asistentes trabajarán sobre los contenidos y casos prácticos, con el objetivo de aprender a innovar en formación.

Por ello la participación activa de los asistentes es imprescindible.

MATERIALES

Los asistentes a esta acción formativa recibirán el siguiente material:

- Presentación de la acción formativa
- Breve manual de contenidos
- Casos prácticos
- Referencias Web y bibliográficas de interés

OTRA INFORMACIÓN DE INTERÉS

Aunque llegar a ser asertivo al 100% es imposible, hay que orientar nuestras actuaciones a conseguir ese objetivo, ya que nuestras relaciones personales y laborales van a salir muy reforzadas con ello.

Como en toda la colección de acciones formativas de “Aplicar el sentido común a ...” la principal idea es observar, pensar y aplicar el sentido común en tal desempeño.