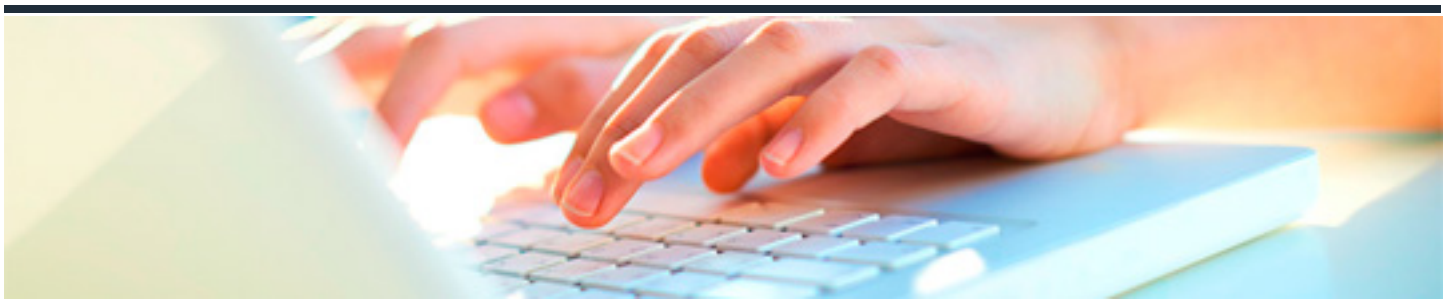
ideados FORMACIÓN



ASERTIVIDAD

DURACIÓN: 20 horas

CRÉDITOS ECTS: 0

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 irracionales y saber cómo funcionan.

? Trabajar las creencias irracionales

? Conocer diferentes herramientas que se pueden utilizar en diferentes circunstancias de comunicación conflictiva.

PROGRAMA CONTENIDOS

1. ¿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?

2. CLAVES PARA SER UNA PERSONA ASERTIVA

2.1. Factores esenciales de la asertividad

2.2. La comunicación asertiva

3. 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 irracionales

4. 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