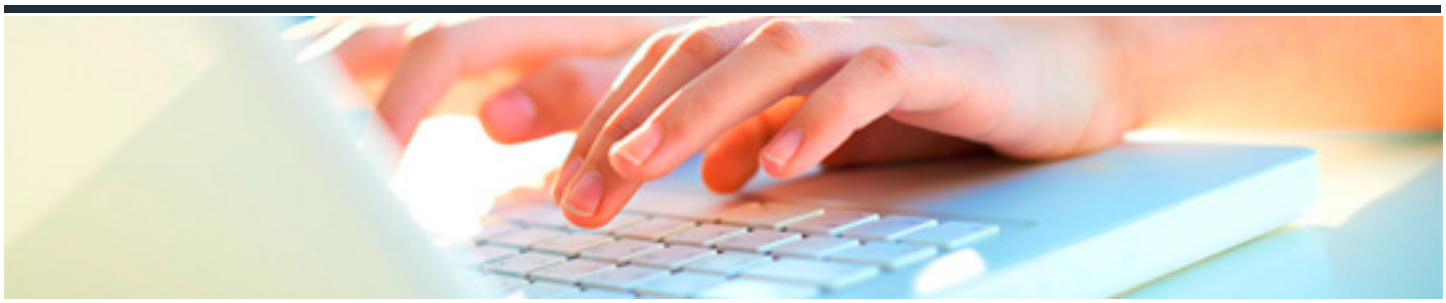
ideados FORMACIÓN



BÁSICOS PARA UNA COMUNICACIÓN EFECTIVA Y RELACIONES INTERPERSONALES SANA

DURACIÓN: 12 horas	CRÉDITOS ECTS: 0

OBJETIVOS

- Conocer exactamente que es comunicar, su importancia y el porqué es indispensable para tener buenas relaciones interpersonales.
- Saber cómo funciona el cerebro para usar sus herramientas de buena comunicación.

PROGRAMA CONTENIDOS

1. NEXO CON LAS RELACIONES INTERPERSONALES

1. 1.¿Qué es la comunicación?
1. 2.El ego: la identidad.
1. 3.Ego y egocentrismo.
1. 4.El concepto de identidad.
1. 5.Toma consciencia de tus filtros.
1. 6.¿Dónde están los límites de la mente?

2. EL CEREBRO Y LA COMUNICACIÓN

2.1.Automatismos. Respuestas básicas / primarias.

2.1.1 ¿Cómo resolver la impulsividad?

2.2.El lenguaje.

2.2.1 El uso del lenguaje positivo: del pensamiento? ¡a tu destino!

2.3.Interpretación de las emociones.

2.3.1 Emociones primarias.

2.4.Gestión emocional.

2.4.1 Técnicas de Gestión Emocional.

2.5.Comportamiento y comunicación asertiva.

2.5.1 Técnicas de comunicación asertiva.