

Curso: Asertividad Personal

Modalidad: Presencial
(Instr. Int. Armando Ramírez Barrera)

Duración: 8.5 hrs

Fechas: 5, 6, y 7 de Nov

Horario: 14:00 pm a 17:00 pm
Viernes 7, 12:00 a 14:30 p.m.

Inscripción: Portal Universidad Corporativa



CONTENIDO

Objetivo

Identificar y aplicar estrategias de comunicación asertiva en situaciones personales y profesionales, reconociendo sus derechos, expresando sus emociones y opiniones con respeto, y manejando conflictos de manera constructiva.

Alcances

- Tipos de Conflictos
- Niveles de madurez
- Tips para manejar conflictos

Indicadores

- Identificar por lo menos 4 características de personalidades asertivas de las no asertivas
- Explicar por lo menos 3 técnicas de asertividad que usarán en un caso práctico relacionado con su vida real
- Hacer rol playing

Contenido

1. Introducción
2. Beneficios de la comunicación asertiva en lo personal y profesional.
3. Derechos Asertivos
4. Reconocimiento de los derechos
5. Expresión de Emociones y
6. Diferencias entre estilos de comunicación: pasivo, agresivo y asertivo.
7. Estrategias de Comunicación Asertiva
8. 12 Técnicas
9. Negociación, mediación, enfoque ganar-ganar
10. Práctica y Aplicación
11. Evaluación y Seguimiento de la Capacitación

Anexos

Ejercicios de role-playing.

Autoevaluación del estilo comunicativo.