

Curso de Asertividad

Duración: 25 horas

Metodología: On-line

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.

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 irracionales

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