

# Asertividad

**MODALIDAD** Teleformación

**DURACIÓN** 25 H

## 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 irrationales y saber cómo funcionan.
- Trabajar las creencias irrationales
- Conocer diferentes herramientas que se pueden utilizar en diferentes circunstancias de comunicación conflictiva.

## CONTENIDOS

### **UD1: ¿Qué es la asertividad?**

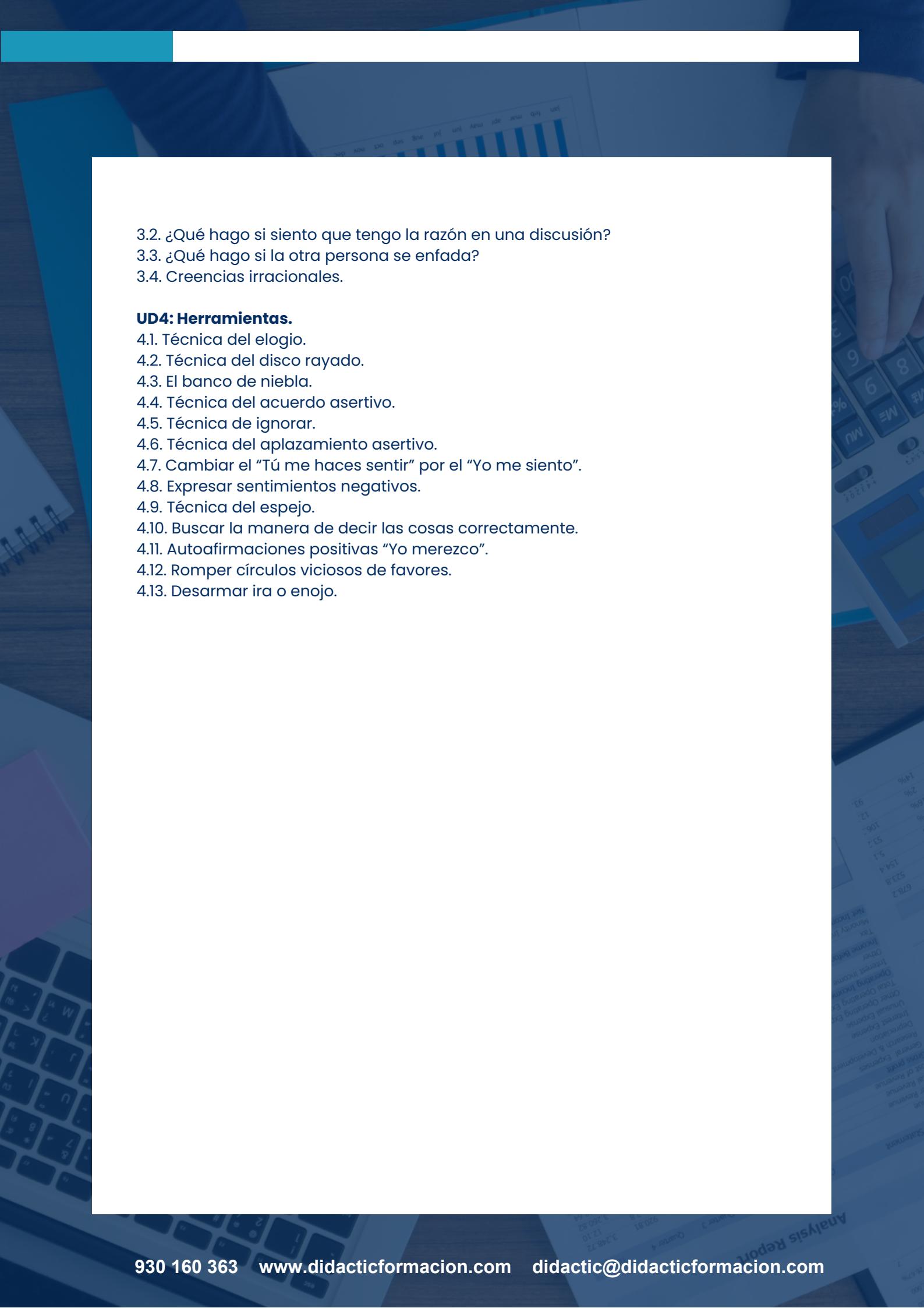
- 1.1. ¿Para qué sirve la asertividad?
- 1.2. Causas por las que una persona puede ser no asertiva.
- 1.3. Tipos de comportamientos en una comunicación
- 1.4. El equilibrio.
- 1.5. Lista de derechos asertivos.
- 1.6. El derecho a decir “No”.

### **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.