

Interacción Personal

MODALIDAD Teleformación

DURACIÓN 25 H

OBJETIVOS

- Conocer las diferencias entre la inteligencia intrapersonal e interpersonal.
- Aprender a hacernos las preguntas adecuadas para conocer nuestro diálogo interno.
- Conocer la diferencia entre la exigencia y la superación.
- Comprender la influencia de las necesidades en nuestras emociones y pensamientos.
- Saber los beneficios de la psicología positiva.
- Conocer el análisis transaccional.
- Saber cuáles son las interacciones de comunicación disfuncionales y funcionales con los demás.
- Ayudarnos a conocer cómo nos relacionamos con los demás.
- Conocer nuestra dinámica predominante en la comunicación.
- Tener conocimiento de la comunicación no verbal.
- Saber cómo podemos facilitar la comunicación.
- Cómo el estar en contacto con nuestras emociones facilita la interacción intra e interpersonal.
- Ser consciente del impacto de las tecnologías de la información y comunicación en la interacción personal.
- La importancia de desarrollar la empatía en relación a la interacción personal.
- Comprender cómo la asertividad es clave en la interacción personal.
- Maneras de desarrollar esta habilidad.
- Acciones que bloquean la empatía La relación de la empatía con la resiliencia.
- Comprender la relación de la escucha con la mejora de nuestra interacción personal.
- Conocer los diferentes niveles de escucha.
- Saber cuáles son las barreras de la escucha activa.
- Cómo fomentar la escucha en las organizaciones.

CONTENIDOS

UD1. Adentrándonos en la interacción personal.

- 1.1. Personas en constante interacción.
- 1.2. El diálogo interno.
- 1.3. Malos hábitos en la interacción intrapersonal.
 - 1.3.1. Perfeccionismo vs Superación.
 - 1.3.2. Crítica interna.
 - 1.3.3. Miedos.
 - 1.3.4. Juicios.
 - 1.3.5. La “no” escucha.
 - 1.3.6. Queja.
- 1.4. La psicología positiva.
- 1.5. Bases del análisis transaccional.

UD2. Aspectos claves de la comunicación.

- 2.1. El impacto de las tecnologías en la interacción personal.
 - 2.1.1. Interacción personal y tecnología en entornos laborales.
- 2.2. El lenguaje corporal.
- 2.3. Modelos de comunicación.
- 2.4. Peticiones y demandas.
- 2.5. Facilitadores y bloqueadores de la comunicación.
 - 2.5.1. Saber decir y escuchar “no”.
- 2.6. Gestión emocional.

UD3. Habilidades superiores de la comunicación interpersonal: Asertividad y empatía.

- 3.1. Asertividad.
- 3.2. El ser humano necesita empatía.
- 3.3. La empatía y la resiliencia.
 - 3.3.1. ¿Qué bloquea el desarrollo de la empatía?
- 3.4. El papel de la empatía en el diálogo.
 - 3.4.1. La práctica de la empatía.
 - 3.4.2. Desarrollar la empatía.

UD4. Habilidades superiores de la comunicación interpersonal: La escucha.

- 4.1. Comprender para ser comprendido.
- 4.2. Variables asociadas a la escucha activa.
- 4.3. Cómo aplicar la escucha empática.
 - 4.3.1. Condiciones por parte del emisor y del receptor.
 - 4.3.2. El desarrollo de la respuesta empática.
- 4.4. Cuando los demás no escuchan.