

## **Curso de Interacción Personal**

Duración: 25 horas

Metodología: On-line

### **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

### **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

**Didactic serveis de formació SCCL**

C/ Tres Creus, 236 · 08203 Sabadell

Tel.: 930.160.363 [didactic@didacticformacion.com](mailto:didactic@didacticformacion.com)

- 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