

ASERTIVIDAD



CARACTERÍSTICAS BÁSICAS

Dirigido a

Mandos intermedios y jefes de proyectos de cualquier sector, interesados en mejorar sus habilidades personales para completar sus capacidades técnicas como gestor.

Duración

- Modalidad e-learning: 25 horas
- Modalidad presencial: 16 horas
- Aula Virtual: 16 horas

METODOLOGÍAS Y GESTIÓN DE BONIFICACIONES

Metodología de la Formación Presencial / Aula Virtual

En AdelantTa, nos adaptamos a las necesidades de cada cliente, con la metodología más moderna y con formadores profesionales de primer nivel en sus áreas de conocimiento.

Metodología de la Formación e-learning

Con un catálogo superior a los 6.000 cursos, la teleformación que ofrece AdelantTa es un modo óptimo de conseguir formar a los trabajadores, y una manera de incorporarse a los procesos de transformación digital, tan inevitables como ventajosos.

ASERTIVIDAD

Gestión de Bonificaciones

En AdelantTa somos expertos en la gestión de bonificaciones de FUNDAE si desea que le realicemos el proceso completo para poder hacer uso de los créditos para la formación de los dispone su empresa.

OBJETIVOS

1. Conocer qué es la asertividad.
2. Conocer los diferentes perfiles de personas “no asertivas”.
3. Saber a qué se debe el comportamiento “no asertivo”.
4. Conocer los derechos asertivos.
5. Conocer las cualidades necesarias para ser personas asertivas.
6. Saber qué es la comunicación verbal, no verbal y paraverbal y cómo trabajarlas para ser más asertivos.
7. Trabajarse personalmente para comunicaciones conflictivas.
8. Trabajar la ansiedad previa.
9. Conocer y localizar las creencias irracionales y saber cómo funcionan.
10. Trabajar las creencias irracionales.
11. Conocer diferentes herramientas que se pueden utilizar en diferentes circunstancias de comunicación conflictiva.

CONTENIDOS

Unidad 1: ¿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”.

Unidad 2: Claves para ser una persona asertiva.

- 2.1. Factores esenciales de la asertividad.
- 2.2. La comunicación asertiva.

Unidad 3: 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.

ASERTIVIDAD

Unidad 4: 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.