

PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO EN ASERTIVIDAD- COMUNICACIÓN INTERPERSONAL

Objetivo

Desarrollar el PENSAMIENTO POSITIVO de manera que permita controlar las situaciones difíciles reduciendo los comportamientos agresivos y pasivos, propios y ajenos.

Dirigido a

Todas las personas de cualquier edad y en cualquier etapa de su vida profesional, que deseen sentirse más seguras y más preparadas para saber decir la palabra oportuna en el momento oportuno, con mayor posibilidad de lograr el resultado esperado, y así conseguir sentirse más satisfechos consigo mismo y con su comportamiento.

Temario

1. ¿ES USTED ASERTIVO?

Comportamiento agresivo, pasivo y asertivo

2. MEJORAR SU AUTOESTIMA.

Fases de aprendizaje para ser asertivo. Ampliación de los aspectos positivos en sus relaciones e inversión de sus autoafirmaciones negativas.

3. RECONOCER Y AFRONTAR LAS TENSIONES

- Dar un nuevo enfoque para tratar los conflictos (Guiones DESC).
- Resumen de las reglas para la elaboración de los guiones DESC.

4. PARECER Y SENTIRSE ASERTIVO

- Tres pasos básicos para la elaboración de la frase asertiva
- Conductas Asertivas y Técnicas:
 - El lenguaje corporal.
 - El decir NO.
 - El lograr un acuerdo viable
 - Técnica del disco roto.
 - Técnica del banco de niebla
 - La Aserción negativa
 - La Interrogación negativa

5. COMO ACTUAR ASERTIVAMENTE ANTE DIFERENTES SITUACIONES: Tipos de situaciones y técnicas a aplicar en cada situación

- Aprender a decir NO. Rechazar peticiones.
- Aprender a hacer peticiones
- Aprender a hacer críticas
- Aprender a recibir críticas