

Contenido General del Entrenamiento

Objetivos Generales: Al finalizar el curso el participante Identificará la diferencia entre las conductas no asertiva, agresiva y asertiva para aplicar esta última en el desarrollo de relaciones sanas y provechosas en la vida personal y laboral.

Beneficios del Curso: La interacción con los demás puede volverse una fuente de estrés y conflictos. El entrenamiento asertivo permite reducirlo, pues enseña a defender los legítimos derechos de cada uno sin agredir ni ser agredido. Definitivamente, cuando se es asertivo se logra una mayor relajación y, por lo tanto, relaciones interpersonales más sanas. En este curso desarrollaremos la capacidad de expresar sentimientos o deseos positivos y negativos de manera eficaz, sin negar o desconsiderar los sentimientos de los demás y sin crear o sentir vergüenza.

Dirigido a: Personal de todos los niveles.

Duración Total: 8 horas



Contenido General:

1. La Comunicación

- 1.1 Proceso de la comunicación
- 1.2 Tipos de comunicación
 - 1.2.1 Comunicación verbal
 - 1.2.2 Comunicación no verbal
- 1.3 Consecuencias de una comunicación deficiente

2. Conducta no asertiva

- 2.1 Causas de la conducta no asertiva
 - 2.1.1 Ideas Negativas/Inseguridad y Sustitución de Ideas Negativas
- 2.2 Efectos de la conducta no asertiva

3. Conducta Agresiva

- 3.1 Causas de la conducta agresiva
- 3.2 Efectos de la conducta agresiva
- 3.3 Cómo mejorar

4. Conducta Asertiva

- 4.1 Componentes básicos
 - 4.1.1 Respeto a sí mismo.
 - 4.1.2 Respeto a los demás.
 - 4.1.3 Ser directo, honesto y apropiado.
 - 4.1.4 Control emocional
 - 4.1.5 Saber decir y escuchar.

- 4.1.6 Ser positivo.
- 4.1.7 Expresión no verbal de mensajes.
- 4.2 Derechos Asertivos

5. Metacomunicación

- 5.1 Requerimientos inútiles
- 5.2 Examinando los requerimientos

6. Escuchar

- 6.1 Lo que debe hacer al escuchar
- 6.2 Lo que no debe hacerse al escuchar

7. El uso de la retroalimentación

- 7.1 Reglas para la retroalimentación
- 7.2 Consejos para la retroalimentación

Costo del Curso por participante: \$3,500.00 + I.V.A.

Fecha: 22 de Junio del 2021

Horario: 9:00 a 18:00 horas

El curso incluye: Constancia de Participación con valor curricular, Material de Apoyo, Coffe-Break Continuo, Comida del día, acceso a Internet y estacionamiento en cortesía.

Hotel Sede: Hotel Comfort Inn, Zona Monterrey Norte.

