

Curso de Habilidades Sociales y Asertividad

30 horas online

Las habilidades sociales son un conjunto de conductas aprendidas de forma natural que se manifiestan en situaciones interpersonales, socialmente aceptadas, que implican tener en cuenta las normas sociales. Están orientadas a la mejora y al éxito en estas relaciones.

Como estrategia y estilo de comunicación, la asertividad se diferencia y se sitúa en un punto intermedio entre otras dos conductas polares: la agresividad y la pasividad (o no asertividad). Suele definirse como un comportamiento para la comunicación madura en el cual la persona no agrede ni se somete a la voluntad de otras personas, sino que manifiesta sus convicciones y defiende sus derechos.

La asertividad además de ser una conducta de las personas, un comportamiento, es también una forma de expresión consciente, congruente, clara, directa y equilibrada. Su finalidad es comunicar nuestras ideas y sentimientos o defender nuestros legítimos derechos sin la intención de herir o perjudicar, actuando desde un estado interior de autoconfianza, al margen del estrés, la ansiedad, la culpa o la rabia.

Los pensamientos son la base en la que se asienta nuestra actitud ante la vida. Nosotros mismos nos encargamos de crear nuestras condiciones de vida y el nivel de éxito en virtud de los pensamientos que escogemos y guardamos en nuestra mente. Por ello la importancia de "Elegir Pensamientos Positivos".

Dirigido a:

El curso está dirigido a todas aquellas personas que precisen tomar decisiones y que quieran desarrollar habilidades que les permitan hacerlo con soltura y precisión.

Objetivo

Conseguir mayor seguridad y autoconfianza y aprender a defender nuestras posturas sin que eso repercuta en la relación con compañeros, superiores o consumidores.

Requisitos:

No se precisan requisitos previos.

Temario

1. **Comunícate con eficacia. Maneja con éxito la comunicación verbal y no verbal**

- Comunícate con eficacia
- Introducción
- Elementos de la comunicación
- Dificultades de la comunicación
- Barreras en el emisor
- Barreras en el receptor
- Principios básicos de la comunicación
- La comunicación no verbal
- Claves para interpretar la comunicación no verbal
- Empatía

2. **Teoría de la asertividad**

- Teoría de la asertividad. Habilidades sociales para una comunicación eficaz.
- Tipos de Habilidades Sociales
- Introducción
- La filosofía de la asertividad
- Tres estilos de respuesta
- Reconocer los estilos de respuesta
- Distinciones funcionales entre los tres estilos
- Componentes de una situación asertiva
- Definición de asertividad

3. **Comportamiento asertivo**

- Comportamiento asertivo: aprende a decir que no.
- Ser asertivo significa
- La conducta no asertiva
- Pasos para la expresión asertiva
- ¿Por qué es importante la asertividad?
- Para poner en práctica la asertividad a partir de hoy

- Desarrollando la asertividad

4. Aumenta tu eficacia en situaciones conflictivas

- Aumenta tu eficacia en situaciones conflictivas
- Asertividad ante situaciones conflictivas: 8 técnicas
- Fórmulas para superar las presiones y la manipulación
- Otras pautas de actuación

5. Cómo manejarse con diferentes tipos de personas

- Tipologías más frecuentes
- Introducción
- Dinámica Psicobiológica
- Análisis de las tipologías más frecuentes

6. Aumenta tu energía y relájate

- Técnicas que ayudan a reducir el estrés. Aumenta tu energía y relájate
- Introducción
- Intervención cognitiva
- Intervención anatomofisiológica
- La intervención sensitiva
- La intervención reflexiva
- La intervención analítica
- La intervención químico-activa
- La relajación

7. Claves para la comunicación telefónica

- Claves para la comunicación telefónica
- Elementos de la llamada telefónica
- Elementos de la comunicación telefónica
- La importancia del lenguaje
- Utiliza el silencio
- Preparación de una llamada telefónica
- Cualidades para la mejorar la calidad de la comunicación telefónica.
- Las competencias para la atención telefónica dando un servicio de calidad.

- Mejora tu comunicación telefónica

8. Elimina los bloqueos mentales para cambiar pensamientos

- Elimina los bloqueos mentales
- Bloqueos frecuentes que impiden el desarrollo de la creatividad

9. Pensamiento positivo

- Pensamiento positivo para el bienestar
- Introducción
- ¿Qué es para ti el bienestar?
- El bienestar es cuestión de actitud
- El bienestar es cuestión de elecciones
- El bienestar es una percepción
- El bienestar está en el presente
- El bienestar es salud
- El bienestar está en el camino del amor
- El bienestar necesita que dejes de quejarte
- El bienestar necesita que aprendas a soltar
- El bienestar requiere que salgas del frasco
- El bienestar requiere que diseñes el futuro
- El bienestar necesita tu aceptación
- El bienestar es una cuestión de prioridades
- El bienestar es acción

10. Plan personal para la comunicación asertiva y positiva

- Elaboración de tu Plan personal para el desarrollo de competencias y el aprendizaje
 - Aprender a aprender
 - Identifica las competencias fundamentales para tu mejora
 - Conoce tus fortalezas y tus debilidades
 - Identifica tu motivación de partida para el desarrollo de las tres competencias.
 - Autogestiona tu autoaprendizaje para que sea más eficaz
 - Desarrollar el Plan de Acción
 - Previene las recaídas o las dificultades
-

- Mide tus resultados
 - Practica siempre que puedas
 - Busca modelos a seguir
 - Busca apoyos en otras personas
 - Busca apoyos en tu organización
 - Identifica valores de diferentes ámbitos de tu vida
 - Sabré que lo estoy consiguiendo cuando...
-

¿Cómo empezar?

Si quieres hacer uno de nuestros cursos basta con que solicites la inscripción, para ello debes rellenar el formulario de inscripción e indicar una dirección de e-mail en la que recibirás tus datos de acceso, nombre de usuario y contraseña, el envío de los datos es inmediato. (Debes prestar atención a la carpeta de spam ya que algunos filtros antispam podrían filtrar este correo).

Si el curso te gusta puedes realizar el pago durante el proceso de inscripción o en cualquier momento dentro del aula virtual. El pago lo puedes hacer con tarjeta Visa, PAYPAL o realizando una transferencia y enviando posteriormente el justificante de la misma. Una vez realizado el pago podrás acceder a todas las lecciones, siempre de una forma secuencial.

Diploma

Los alumnos que hayan completado el curso, recibirán mediante correo electrónico un certificado de realización en formato PDF firmado digitalmente por Euroconsulting Plataforma de Formación, con indicación del número de horas, el temario, las fechas de inicio y finalización, etc.