



Asertividad

Formación online • 30 horas de duración

x x x x x x x x x x x
x x x x x x x x x x
x x x x x x x x x x

femxa

CARACTERÍSTICAS

X X X X X X X X X X X



Objetivos principales del curso

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



Modalidad
**100%
online**



Diploma de
Aprovechamiento



**Apoyo y
asesoramiento**
continuo



Formación online
(bonificable hasta el 100%)



TEMARIO

x x x x x

¿Qué **aprenderás**
con nosotros?

1 MÓDULO 1: ¿QUÉ ES LA ASERTIVIDAD?

- ¿Para qué sirve la asertividad?
- Causas por las que una persona puede ser no asertiva.
- Tipos de comportamientos en una comunicación.
- El equilibrio.
- Lista de derechos asertivos.
- El derecho a decir "No".

2 MÓDULO 2: CLAVES PARA SER UNA PERSONA ASERTIVA

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

3 MÓDULO 3: EL CONFLICTO

- La ansiedad.
- ¿Qué hago si siento que tengo la razón en una discusión?
- ¿Qué hago si la otra persona se enfada?
- Creencias irracionales.

4 MÓDULO 4: HERRAMIENTAS

- Técnica del elogio.
- Técnica del disco rayado.

- El banco de niebla.
- Técnica del acuerdo asertivo.
- Técnica de ignorar.
- Técnica del aplazamiento asertivo.
- Cambiar el “Tú me haces sentir” por el “Yo me siento”.
- Expresar sentimientos negativos.
- Técnica del espejo.
- Buscar la manera de decir las cosas correctamente.
- Autoafirmaciones positivas “Yo merezco”.
- Romper círculos viciosos de favores.
- Desarmar ira o enojo.





100% ONLINE. FLEXIBILIDAD

Nuestra **metodología online** está pensada para que los alumnos adquieran un nivel de conocimiento adecuado a su ocupación profesional. Ofrecemos un nivel alto de interactividad, siguiendo un plan de trabajo totalmente **individualizado**, con un **seguimiento y evaluación, acceso a contenidos 24 horas y ejercicios** que facilitan y amenizan el aprendizaje.

Una vez matriculado, el alumno recibirá las claves de acceso al **Campus Virtual** del curso para que, desde ese momento, pueda acceder cuando quiera (24 horas al día) en función de su disponibilidad horaria, y desde cualquier PC. Solo necesita conexión a Internet.

Además, el ritmo y el itinerario didáctico del curso están diseñados para ser conciliados con responsabilidades personales y laborales de los estudiantes.

¿Qué ventajas tiene la formación online?:



Fácil de utilizar: no se necesitan conocimientos específicos de informática para realizar el curso. Nuestra plataforma online orienta paso a paso en todo el proceso de formación.



Tutor personal: se pueden resolver las dudas en directo en horario de tutorías o consultar con un tutor personal a través de e-mail.



Desde cualquier dispositivo: sin desplazamientos. Con las claves de acceso se puede acceder al curso desde cualquier dispositivo.



Videos y herramientas multimedia: Foros, chats, casos prácticos y múltiples vídeos que harán que tu aprendizaje sea mucho más ameno.



Disponible las 24 horas: se puede acceder al curso en cualquier momento del día.



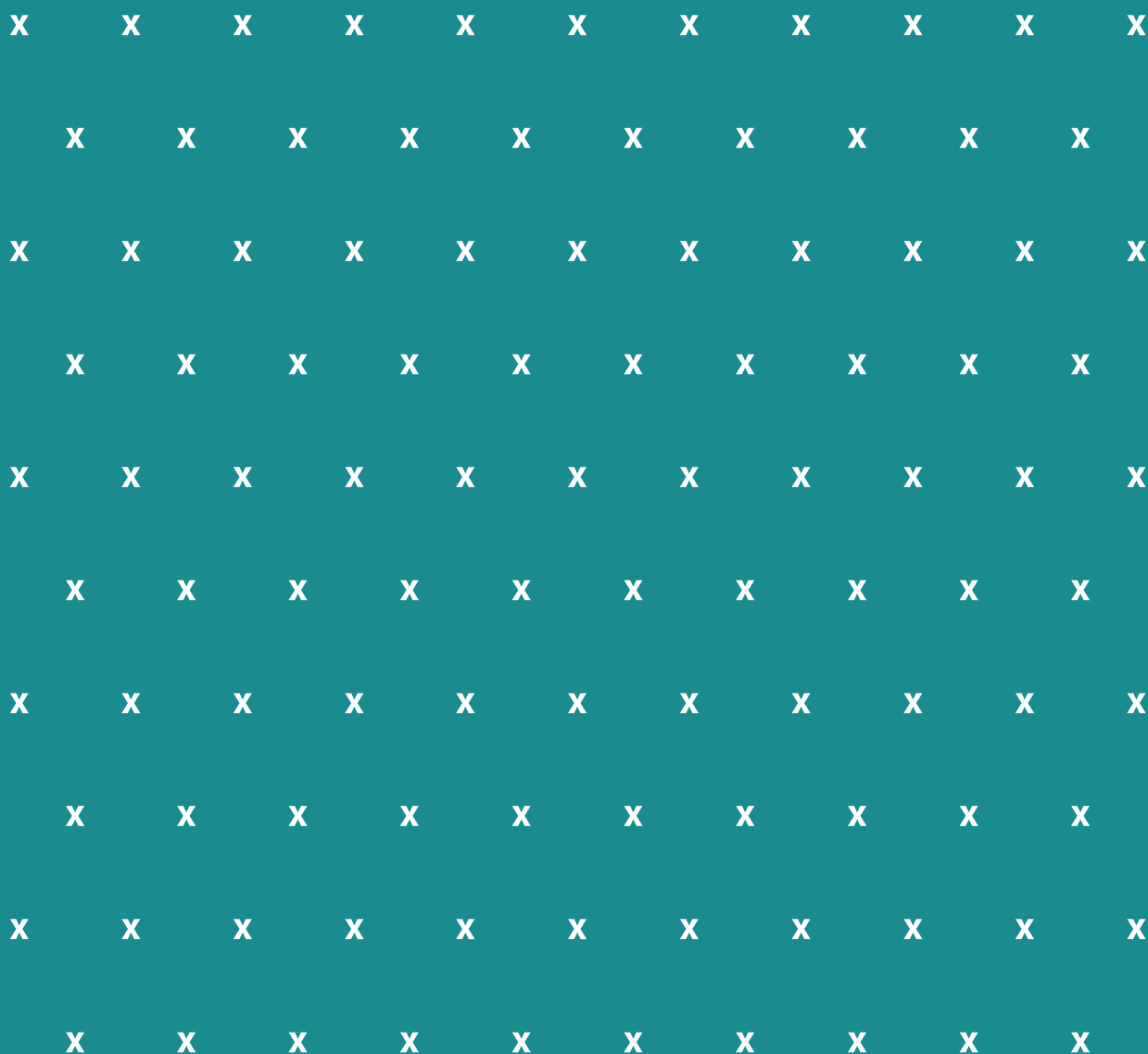
Contenido descargable: el contenido del curso y todo el material complementario está disponible para su descarga.



Soporte técnico: un equipo de soporte informático estará disponible para cualquier incidencia.



Tutorías telefónicas: el tutor estará disponible telefónicamente.



femxa

