

CURSO PRÁCTICO DE ASERTIVIDAD EN EL ÁMBITO LABORAL



MODALIDAD
ONLINE



DURACIÓN
20 HORAS

COD	ASERLA
MATERIA	RR.HH.
TIPO	ESPECIALIZACION
BONIFICABLE	15H BONIFICABLES

* Gastos de gestión de Bonificación. 10% del valor del importe a bonificar.

¿A QUIÉN ESTÁ DIRIGIDO?

Este curso está dirigido a profesionales de todos los niveles que buscan mejorar su comunicación en el ámbito laboral. Es ideal para líderes de equipo, gerentes y empleados que deseen fortalecer sus habilidades interpersonales, fomentar un ambiente colaborativo y resolver conflictos de manera efectiva. Apto para cualquier sector, el curso beneficia tanto a quienes aspiran a roles de liderazgo como a aquellos que desean mejorar su interacción diaria con colegas.

OBJETIVOS

Este curso práctico de asertividad laboral tiene como objetivo desarrollar habilidades comunicativas efectivas, promoviendo el respeto y la confianza en el entorno de trabajo. Los participantes aprenderán a expresar opiniones y necesidades de manera clara y respetuosa, gestionar conflictos constructivamente y reforzar la cooperación entre colegas. Al final del curso, los asistentes estarán equipados para mejorar el ambiente laboral y sus relaciones profesionales.

TEMARIO

1. Qué es la Asertividad y Por qué es Importante

1.1. Introducción

- 1.2. Asertividad: una elección que hacer
 - 1.3. Qué es la asertividad
 - 1.4. Qué es un comportamiento agresivo
 - 1.5. Qué es un comportamiento pasivo
 - 1.6. Comparación de estilos
 - 1.7. Conclusión
2. **Obstáculos para Actuar Asertivamente**
 - 2.1. Introducción
 - 2.2. Tres obstáculos comunes para actuar asertivamente
 - 2.3. Obstáculo nº 1: Baja autoestima
 - 2.4. Obstáculo nº 2: Incapacidad para proceder ante los conflictos
 - 2.5. Obstáculo nº 3: Dotes de comunicación deficientes
 - 2.6. Conclusión
3. **Cómo Mejorar nuestra Autoestima**
 - 3.1. Practiquemos nuestra autoestima
 - 3.2. Pautas para revisar nuestra imagen mental
 - 3.3. Derecho a la Asertividad
 - 3.4. Conclusión
4. **Cómo Proceder ante los Conflictos**
 - 4.1. Introducción
 - 4.2. Creencias irracionales
 - 4.3. Pensamiento racional
 - 4.4. Distintos estilos de comportamiento para proceder ante los conflictos
 - 4.5. Cómo podemos mejorar el proceso para resolver conflictos
 - 4.6. Conclusión
5. **El Papel que la Comunicación juega en la Asertividad**
 - 5.1. Introducción
 - 5.2. La comunicación es vital
 - 5.3. Cómo cambiar el "tú" por el "yo"
 - 5.4. Cómo crear afirmaciones en primera persona
 - 5.5. Conclusión
6. **Aclaración y Lenguaje Corporal**
 - 6.1. Introducción
 - 6.2. Cómo pedir aclaraciones
 - 6.3. Lenguaje corporal y comunicación
 - 6.4. La importancia del lenguaje corporal
 - 6.5. Asertividad contra agresividad
 - 6.6. Conclusión
7. **Cómo Responder con Asertividad**
 - 7.1. Introducción
 - 7.2. Valor y Confianza
 - 7.3. Cómo proceder ante los halagos con asertividad



- 7.4. Respuestas a los halagos
- 7.5. Cómo proceder ante las humillaciones con asertividad
- 7.6. Conclusión

VENTAJAS

- Servicio de Tutorización
- Dinamización y Atención al Alumnado
- Libertad horaria para realizar el curso
- Autoevaluaciones tipo test en Bloques de preguntas
- Materiales disponibles 24/7 en tu Plataforma de Teleformación
- Mensajería directa con el Tutor para la resolución de dudas
- Foros de consulta para debates relacionados con la materia
- Salas de Chat y Videoconferencia a disposición del alumno
- Examen final de aptitud online sin requisitos presenciales



900 897 931



formacion@ingertec.com



www.ingertec.com

- Soporte Técnico Informático sobre el Campus incluido