

SOFT SKILL

Duración: 12 horas

Metodología: Online

Financiación: Bonificable

BÁSICOS PARA UNA COMUNICACIÓN EFECTIVA Y RELACIONES INTERPERSONALES SANA

Descripción

El curso Básicos para una comunicación efectiva y relaciones interpersonales sanas trata sobre los fundamentos de la comunicación y su relación con las dinámicas interpersonales, incorporando aspectos del funcionamiento del cerebro, la gestión emocional y la comunicación asertiva como elementos clave para mejorar la interacción personal y profesional.

Objetivos

- » Conocer exactamente que es comunicar, su importancia y el porqué es indispensable para tener buenas relaciones interpersonales.
- » Saber cómo funciona el cerebro para usar sus herramientas de buena comunicación.

Programa

1. NEXO CON LAS RELACIONES INTERPERSONALES

1. 1. ¿Qué es la comunicación?
1. 2. El ego: la identidad.
1. 3. Ego y egocentrismo.
1. 4. El concepto de identidad.
1. 5. Toma consciencia de tus filtros.
1. 6. ¿Dónde están los límites de la mente?

2. EL CEREBRO Y LA COMUNICACIÓN

- 2.1. Automatismos. Respuestas básicas / primarias.
 - 2.1.1 ¿Cómo resolver la impulsividad?
- 2.2. El lenguaje.
 - 2.2.1 El uso del lenguaje positivo: del pensamiento... ¡a tu destino!
- 2.3. Interpretación de las emociones.
 - 2.3.1 Emociones primarias.
- 2.4. Gestión emocional.
 - 2.4.1 Técnicas de Gestión Emocional.
- 2.5. Comportamiento y comunicación asertiva.
 - 2.5.1 Técnicas de comunicación asertiva.