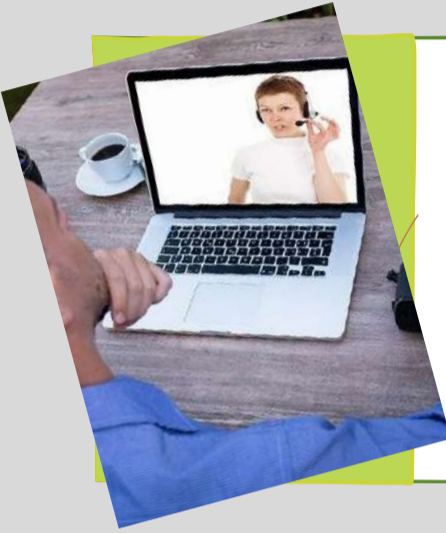




# Píldora en comunicación: vive la asertividad

REFERENCIA: C00007

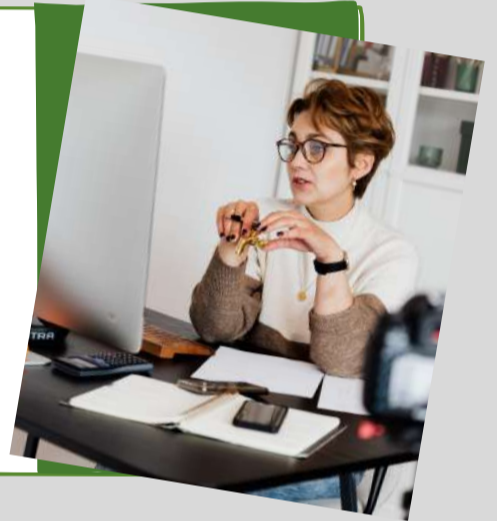


## TIPO Y DURACIÓN

La metodología para este proceso será de aprendizaje inverso. Primero practicaremos y conoceremos como estamos a nivel de asertividad a través del test y de las técnicas y después terminaremos de poner el marco conceptual y los modelos de conducta que hay detrás de cada tipología asertiva. El recurso didáctico básico es el role playing y los ejercicios en grupo, debates en pequeños grupos y realización de tests i cuestionarios. El programa tiene una duración de 5 horas a realizar en una sesión.

## DESCRIPCIÓN

La estructura formativa del curso tiene tres fases:  
a) Autoconocimiento de los modelos de conducta de cada alumno  
b) Modificación de las conductas no asertivas por conductas asertivas  
c) Distinguir conductas asertivas y no asertivas.  
La evaluación del programa se basará en la asistencia a un mínimo del 75% de las horas del programa, así como la realización de los trabajos individuales y grupales propuestos por la docente en el aula.



## OBJETIVOS

- \*Conocer y practicar diferentes técnicas asertivas
- \*Resolver conflictos con la asertividad y ver casos propios de los participantes
- \*Utilizar la asertividad para mejorar las relaciones profesionales



## CONTENIDO

**Bloque 1:** Habilidades personales en marcha en la asertividad:

- \*Tipos de comunicación y condiciones de eficacia
- \*Escucha activa y
- \*Actitudes comunicativas.

**Bloque 2:** Definición de asertividad.

- \*Test de asertividad.
- \*Rasgos de las conductas pasivas, agresivas y asertivas.

**Bloque 3:** Técnicas asertivas:

- \*Respuesta asertiva elemental
- \*Respuesta asertiva ascendente
- \*Técnica del "disco Rallado"
- \*Aprender a decir que no



✉ [hola@optimas.online](mailto:hola@optimas.online)

☎ +34 687 76 23 16

OPTIMAS