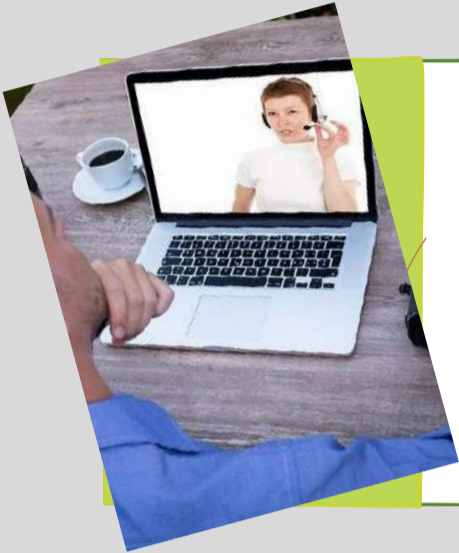




Píldora sobre “Cómo comunicarnos cuando tú dices blanco y yo quiero decir negro”

REFERENCIA: C00008



TIPO Y DURACIÓN

La metodología del programa es totalmente vivencial y práctica. Veremos soluciones y herramientas que practicaremos en cada paso para revisar nuestra comunicación y qué implica ser asertivos.

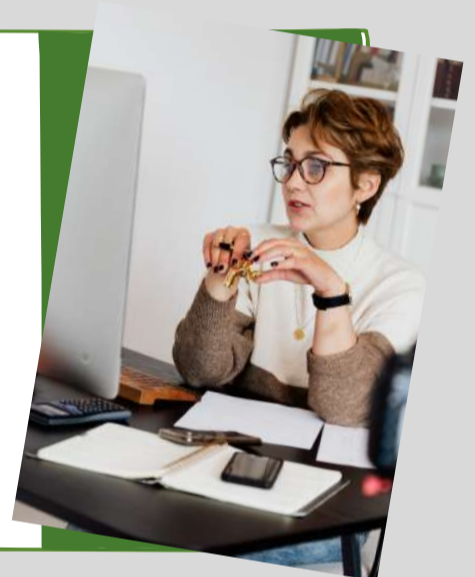
La duración de este programa puede variar pero está alrededor de las 12 horas lectivas.

DESCRIPCIÓN

Los entornos han cambiado drásticamente en pocos meses y semanas.

Estamos readaptándonos y esto puede influenciar en nuestra comunicación.

Conversaciones que se alargan o no se hacen, el frente a frente se hace difícil.



OBJETIVOS

- 1- Entender que los entornos influyen y también en el estado interno.
- 2- Ver qué herramientas nos pueden ayudar.

CONTENIDO

Bloque 1: Escuchar de otro modo es el inicio – qué quiere decir realmente la escucha empática.

Bloque 2: Ver qué digo, cómo lo digo, cómo me siento y qué efecto tienen mis palabras.

Bloque 3: Estilos de comunicación: pasivo, agresivo, pasivo-agresivo y asertivo.

Bloque 4: Los elementos que no ayudan en la comunicación: la crítica, la defensa, el desprecio y la evasión



✉ hola@optimas.online

☎ +34 687 76 23 16

OPTIMAS