

# Curso de **Asertividad:** Recursos para mejorar la comunicación y la gestión de conflictos

## INTRODUCCION

La capacidad que el ser humano desarrolla para adaptarse a las necesidades de su entorno, ya sea este laboral, familiar o social, es la que determina su estado de ánimo y, en términos generales, su bienestar general. Cuando se habla de conflictos, no exclusivamente se hace alusión a grandes discusiones, sino también a pequeños desacuerdos que de producirse con frecuencia en el funcionamiento habitual de las personas, generan estrés y malestar que va acumulándose y afecta a cuestiones como el rendimiento laboral, la calidad de su sueño, cambios en el estado de ánimo y/o las relaciones con sus seres queridos.

Trabajar la asertividad, implica mejorar nuestras relaciones con los demás para ser más efectivos y eficaces en la gestión y resolución de conflictos en todos los campos.

## OBJETIVOS

- +Proporcionar estrategias de negociación y mejora de comunicación tanto a nivel empresa como en el terreno personal.

## CONTENIDOS

- +Conocer el propio estilo de interacción
- +Identificación y manejo de ideas distorsionadas sobre las relaciones sociales
- +Identificar y diferenciar problemas "resolubles" de "irresolubles". ¿Cuándo tengo un problema? Y ¿Cuándo me toca a mí resolverlo?
- +Entrenamiento en estrategias de solución de problemas y toma de decisiones
- +Entrenamiento en estrategias de comunicación y técnicas asertivas

**DURACION:** 4 sesiones de 90 minutos.

*Garantía GHS: Todos nuestros cursos son flexibles y adaptables a sus necesidades.*