

Comunicación Asertiva



Duración: 3 horas

Este taller desarrolla habilidades para:

- Descubrir si normalmente eres pasivo, agresivo o asertivo en tu comunicación.
- Establecer límites respetando tus emociones, sentimientos, opiniones, creencias...sin olvidar las de los demás.
- Aprender a decir NO.
- Lograr acuerdos sanos en donde TODOS ganen.
- Crear las condiciones que debe tener el entorno y el contexto para que la comunicación alcance mejores resultados.

A quién está dirigido

Toda persona interesada en mejorar el proceso de comunicación que utiliza al interactuar con los demás.

Toda persona interesada en saber cómo relacionarse con la sensibilidad necesaria, o empatía al interactuar con cualquier interlocutor.

Resultados Esperados

Reconocer el estilo de comunicación que normalmente utilizas.

Entender qué es Comunicación Asertiva

Conocer las habilidades necesarias para lograr una Comunicación Asertiva.

Conocer técnicas para la Comunicación Asertiva

Contenido

- Introducción
- Proceso de Comunicación
- Test de Descubrimiento
- Estilos de Comunicación
- Comunicación Asertiva
 - Qué es la Comunicación Asertiva
 - Canal de Coherencia
 - Dinámica de Coherencia
 - Habilidades Básicas para la Comunicación Asertiva
 - Empatía
 - Dinámica Empatía
 - Escuchar
 - Dinámica Escuchar
 - Comunicación: verbal, no verbal y paraverbal
 - Dinámica comunicación no verbal
 - Puntos Clave para la Comunicación Asertiva
 - Técnicas para la Comunicación Asertiva
 - Características de las personas asertivas
 - Dinámica final
- Cierre del Taller



Método de Entrega

Este taller se desarrolla en una sesión de alta participación de 3 horas de duración.

Se manejan dinámicas de grupo para que los participantes practiquen y/o terminen de aterrizar los conceptos que se van revisando durante el taller, de esta manera puedan discutir, compartir ideas, experiencias, conceptos, así como dar y recibir retroalimentación

El Taller de Comunicación Asertiva, es conducido y dirigido por Consultores Senior de nuestra organización.