

ASERTIVIDAD. APRENDER A DECIR NO

**FORMACIÓN PRESENCIAL**

OBJETIVOS

- Adquirir herramientas para una Comunicación Asertiva
- Identificar nuestro estilo de comunicación
- Reestructurar creencias irracionales
- Interiorizar mi derecho a decir "no"
- Aprender técnicas asertivas
- Manejar la culpa cuando decimos "no"



CONTENIDO

- Asertividad, agresividad, pasividad.
- Control del estrés a través de la comunicación.
- Derechos Asertivos
- Aprender a decir NO
- Habilidades de comunicación asertiva.
- Claves de la comunicación asertiva.
- Reglas de la comunicación efectiva.
- Cómo afrontar las críticas.
- Cómo realizar críticas.
- Entrenamiento en habilidades de comunicación.

ESTE CURSO PRESENCIAL ES BONIFICABLE: ¡CONSÚLTANOS!

