

## 5 herramientas de comunicación para establecer relaciones eficaces

Desarrollar tus habilidades de comunicación, influencia y cooperación

 Presencial



2 días (14 horas)

Precio In-Company : 5.375,00 € IVA exento  
Bonificable por grupo de 10 asistentes: €

Ref.: 2206



¿Sabías que una mejor comprensión de ti mismo y de los mecanismos clave de las relaciones humanas puede ayudarte a interactuar mejor en el entorno laboral? Esta formación te ofrece herramientas esenciales y prácticas para optimizar tus relaciones profesionales en el día a día.

*Cegos Learning Collection*

### Dirigido a:

- Jefes de proyecto, consultores, managers, responsables de equipo.
- Profesionales que necesiten de la cooperación de personas, colaboradores o mandos sobre los cuales no tienen autoridad jerárquica.
- Profesionales que deseen desarrollar su influencia para aumentar su eficacia.

Llámanos  
91 270 51 10

### Contenido

#### 1. Asertividad para gestionar relaciones difíciles

- Identificación de actitudes eficaces e ineficaces.
- Cómo afirmarte y desarrollar tu confianza.
- Ejercicios prácticos de autodiagnóstico y situaciones simuladas.

#### 2. Inteligencia emocional para expresar tu estado emocional con soltura

- Comprensión del funcionamiento de las emociones.
- Uso de la técnica DESC para comunicar emociones de manera constructiva.
- Ejercicios prácticos.

### 3. Escucha activa para mejorar la comunicación con tus interlocutores

- Ajuste del lenguaje verbal y no verbal.
- Prácticas en parejas para entrenar la escucha activa.

### 4. Objetivos: estrategias para definir y alcanzar objetivos

- Reflexión y definición de objetivos.
- Implementar estrategias de éxito.

### 5. Gestión del estrés para mejorar tu bienestar y rendimiento

- Técnicas simples de relajación física y mental.
- Cómo gestionar el estrés y recuperar la energía.
- Talleres de relajación.

#### Durante la formación:

- Durante las sesiones grupales, aprovecharás la experiencia y el feedback tanto del consultor como de los compañeros de formación.

#### Después de la formación

- Programa de seguimiento: "Un reto a la semana durante 7 semanas".
- Tres módulos adicionales de refuerzo: "Desarrolla tu asertividad - Nivel 1", "Ofrece feedback positivo y constructivo" y "Practica la escucha activa".



#### Objetivos de la formación

- Adaptar tu comportamiento a diferentes situaciones profesionales.
- Desarrollar relaciones laborales armoniosas y eficaces.
- Mejorar tu capacidad de relación y comunicación.



#### Competencias de la formación

- Asertividad
- Inteligencia emocional
- Escucha activa
- Gestión del estrés
- Feedback constructivo



#### Beneficios adicionales

##### 1. Desarrollar tu capacidad de influencia sin necesidad de autoridad jerárquica.

Este curso te ofrece herramientas clave para establecer relaciones constructivas y cooperativas, imprescindibles para liderar proyectos o coordinar equipos en estructuras transversales.

##### 2. Dominar habilidades prácticas como la asertividad, la escucha activa y la inteligencia emocional.

Aprenderás a comunicarte con seguridad, gestionar emociones y conectar de forma auténtica con tus interlocutores, mejorando tu impacto y tu eficacia en cualquier entorno profesional.

##### 3. Mejorar tu bienestar y rendimiento mediante una gestión consciente del estrés.

Incorporarás técnicas de relajación y estrategias de equilibrio personal que aumentan tu capacidad de respuesta en situaciones complejas o de alta

presión.

**4. Consolidar los aprendizajes con un programa de seguimiento práctico de 7 semanas.**

El curso incluye módulos de refuerzo para asertividad, feedback y escucha, asegurando que lo aprendido se integre en tu día a día con resultados sostenibles y medibles.