



## Comunicación asertiva

Comunicar con asertividad para generar confianza y seguridad

 Presencial

Duración : 2 días (14 horas)

Ref. : 7114

Precio 1er inscrito : 990,00 € IVA exento  
2º inscrito y sucesivos 792,00 € IVA exento  
Bonificable por asistente: 182,00 €

Precio In-Company : 4.170,00 € IVA exento  
Bonificable por grupo de 10 asistentes: 1.820,00 €

Afirmarse y ser asertivo sin miedo y sin agresividad. Ya sea en la relación comercial, profesional o personal es clave facilitar la relación con terceros. Las técnicas de asertividad permiten evitar o afrontar situaciones de tensión y evitar generarlas uno mismo.

Con esta formación aprenderás las herramientas para emplear la asertividad. Conseguirás la actitud para afirmarte positivamente en las relaciones y evitar la agresión, la pasividad o la manipulación en la relación.

**¿Te interesa este curso  
en formato 100% digital?**

**Contáctanos**

### Objetivos de la formación

- Adecuar nuestro comportamiento al de los demás con una mayor seguridad.
- Aprender a decir no con responsabilidad y sin culpabilidad
- Formular peticiones de forma positiva.
- Hacer una crítica constructiva.

### Dirigido a:

- Técnicos, consultores y managers.
- Profesionales que quieran aprender cómo afirmarse en el marco de sus relaciones profesionales para desactivar la agresividad.

### Contenido

#### 1. Identificar nuestro perfil asertivo en el contexto profesional

- Comprender la forma en que nos comportamos.
- Identificar los comportamientos ineficaces.
- Desarrollar la afirmación de uno mismo: reafirmarnos.

## 2. Comportamientos que perturban: aprender a enfrentarlos

- Desactivar la agresividad.
- Actuar frente a la pasividad.
- Evitar la manipulación.

## 3. Formular una crítica constructiva

- Preparar la crítica.
  - La visualización como método de preparación.
- Explicar siguiendo el método DESC.
- Formular una exposición asertiva desde Rosenberg - Comunicación no violenta (CNV),

## 4. Saber decir no de forma asertiva

- Decir no cuando es necesario.
- La actitud correcta para decir no.
- Analizar la culpa cuando decimos no y reforzar los beneficios de ser asertivo.

## 5. Plan personal de progreso

- Diseño de un plan de acción personalizado para implementar las técnicas aprendidas en la formación.

## Beneficios adicionales

- Un aprendizaje basado en la experiencia: Simulaciones para aprender y descubrir nuevas técnicas.
- Un método pedagógico activo: Autodiagnósticos, ejercicios y trabajo de preparación personal.
- La asertividad es muy eficaz por su sencillez y utilidad. Los autodiagnósticos y los talleres prácticos ayudan a definir el perfil de asertividad y utilizarlo como mecanismo personal con resultados inmediatos.
- Espacio de aprendizaje online 365:

**LearningHub**  
@Cegos

Hub de contenidos y actividades para aprender y trabajar a tu ritmo, de manera práctica, eficiente, personalizada y sostenible.

- Este programa también puede ser impartido de forma virtual, en directo con el formador junto con un trabajo práctico individual complementario.

## Fechas y ciudades 2021 - Référence

### Madrid

De 12 abr A 13 abr

De 17 may A 18 may

### Barcelona

De 22 nov A 23 nov