

Comunicación asertiva

Comunicar con asertividad para generar confianza y seguridad

 Blended



2 días (14 horas)

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

Ref.: 7114



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.

Cegos Learning Collection

Dirigido a:

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

Llámanos
91 270 51 10

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.



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.



Beneficios adicionales

1. Reforzar tu seguridad personal en contextos profesionales exigentes

Descubrirás cómo afirmarte con firmeza y serenidad, incluso en situaciones difíciles, ganando respeto y confianza por parte de tus interlocutores sin imponer ni ceder.

2. Desactivar la agresividad y evitar caer en la pasividad o manipulación

Aprenderás a identificar y manejar comportamientos conflictivos con herramientas prácticas como el método DESC o la Comunicación No Violenta, esenciales para resolver tensiones sin escalar los conflictos.

3. Mejorar tu capacidad para dar feedback y formular críticas constructivas

Sabrás cómo preparar tus mensajes con claridad y equilibrio emocional, lo que te permitirá abordar conversaciones delicadas sin generar rechazo ni resistencia.

4. Aplicar un plan personal de mejora con impacto directo en tu entorno laboral

El curso culmina con la elaboración de un plan de acción individualizado, asegurando que las técnicas aprendidas se integren en tu día a día profesional desde el primer momento.