

## 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.