

## Asertividad y confianza en uno mismo

Ganar asertividad en tu comunicación y expresar seguridad

 Online



6 horas

Precio 1er inscrito : 600,00 € IVA exento  
2º inscrito y sucesivos 540,00 € IVA exento  
Bonificable por asistente: 78,00 €  
Precio In-Company : 2.895,00 € IVA exento  
Bonificable por grupo de 10 asistentes: 780,00 €

Ref.: VC024X



Esta formación está diseñada para ayudarte a comunicarte con confianza y claridad, asegurando que construyas y mantengas la confianza en todas tus relaciones. A través de este programa, aprenderás a mantener una comunicación asertiva en cualquier situación, independientemente del contexto o del estilo comunicativo de la otra persona. Al dominar estas habilidades, mejorarás tu influencia, fortalecerás tus conexiones y fomentarás un entorno positivo y respetuoso en cualquier lugar donde te encuentres.

*Cegos Learning Collection*

### Dirigido a:

- Este curso está dirigido a cualquier persona que desee ser más asertiva en su comunicación y fortalecer su autoconfianza.

Llámanos  
91 270 51 10

### Contenido

#### 1. Relaciones interpersonales positivas

- Comunicarte eficazmente para construir relaciones duraderas y positivas
- Identificar actitudes y comportamientos que obstaculizan la comunicación
- Reconocer actitudes y comportamientos que facilitan una comunicación efectiva

#### 2. Crear un entorno de confianza

- Comprender los tres elementos clave de la comunicación
- Captar la importancia de la escucha activa

#### 3. Desarrollar la actitud de influencia positiva

- Aprender a formular solicitudes de manera constructiva y decir "no" con confianza

- Dominar las habilidades para dar, recibir y solicitar retroalimentación

#### **4. Procesos de comunicación digital: Tecnología y factor Humano**

- Aplicar las mejores prácticas para una comunicación asertiva en entornos digitales

#### **5. Prácticas**

- Ejercicio: Círculo de Influencia
- Ejercicio: Kit de Herramientas de Comunicación Asertiva
- Role-play: Tarjeta de Evaluación de Retroalimentación
- Plan de acción



#### **Objetivos de la formación**

- Analizar las dinámicas de comunicación que potencian o dificultan las relaciones interpersonales.
- Diseñar estrategias para construir y consolidar un entorno de confianza en las interacciones sociales y profesionales.
- Cultivar una presencia influyente basada en la asertividad y el respeto mutuo.
- Integrar el componente tecnológico con el factor humano para optimizar la comunicación en entornos digitales.



#### **Competencias de la formación**

- Comunicación asertiva.
- Influencia positiva.
- Gestión de feedback.
- Ganar seguridad
- Asertividad en entornos digitales.



#### **Beneficios adicionales**

- Mejora de habilidades de comunicación en entornos tanto presenciales como digitales.
- Incremento de la autoconfianza y la capacidad para influir positivamente en los demás.
- Desarrollo de técnicas para manejar conversaciones difíciles con eficacia.
- Fomento de un ambiente laboral más respetuoso y colaborativo.
- Adquisición de herramientas prácticas aplicables en situaciones cotidianas.