

BÁSICOS PARA UNA COMUNICACIÓN EFECTIVA Y RELACIONES INTERPERSONALES SANA

CÓDIGO
03B07C02

AUTOR
Johana Ríos

DURACIÓN ESTIMADA
8 h

NIVEL DE FORMACIÓN
Básico

Dirigido a

Profesionales que quieran mejorar sus habilidades de comunicación y relaciones interpersonales, poniendo especial énfasis en personal relacionado con comunicación, atención al cliente, ventas, marketing o responsables de equipos.

Descripción

Con este contenido de curso profesional el alumno aprenderá el concepto de comunicación como vínculo en las relaciones interpersonales, así como la comunicación desde un punto de vista más científico.

COMPETENCIAS

1. Entender que es la comunicación desde tu punto de vista y desde el punto de vista de otros para sacar mayor rendimiento.
2. Tomar consciencia del funcionamiento del cerebro y su comunicación con todo el cuerpo.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN (Objetivos)

1. Conocer exactamente que es comunicar, su importancia y el porqué es indispensable para tener buenas relaciones interpersonales.
2. Saber cómo funciona el cerebro para usar sus herramientas de buena comunicación.

CONTENIDOS

Unidad 1. Nexos con las relaciones interpersonales.

1. ¿Qué es la comunicación?
2. El ego: la identidad.
3. Ego y egocentrismo.
4. El concepto de identidad.

BÁSICOS PARA UNA COMUNICACIÓN EFECTIVA Y RELACIONES INTERPERSONALES SANA

5. Toma consciencia de tus filtros.
6. ¿Dónde están los límites de la mente?

Unidad 2. El cerebro y la comunicación.

1. Automatismos. Respuestas básicas / primarias.
 - 1.1 ¿Cómo resolver la impulsividad?
2. El lenguaje.
 - 2.1 El uso del lenguaje positivo: del pensamiento... ¡a tu destino!
3. Interpretación de las emociones.
 - 3.1 Emociones primarias.
4. Gestión emocional.
 - 4.1 Técnicas de Gestión Emocional.
5. Comportamiento y comunicación asertiva.
 - 5.1 Técnicas de comunicación asertiva.

