



Curso «Comunicación asertiva»

Objetivo	Analizar las normas de comunicación y lograr el desarrollo de herramientas indispensables que permiten alcanzar la comunicación asertiva para la obtención de una mejor calidad de vida.
Contenido temático	<ol style="list-style-type: none">1. El pilar de la asertividad: «la comunicación»2. Iniciar de adentro hacia afuera: comunicación intrapersonal3. Mi relación con los demás: comunicación interpersonal4. El cristal con que miro: «marco de referencia»5. Tú eliges... Opción asertiva o no asertiva6. Control emocional: percepción falsa y percepción racional7. Componentes de la asertividad8. Conclusiones y evaluación final
Metodología	El curso está diseñado didácticamente para que los asistentes realicen una serie de actividades encaminadas a la reflexión sobre su desarrollo personal y profesional. Su participación será continua motivando en ellos el interés de aplicar los conceptos adquiridos en sus actividades cotidianas, tanto en su vida personal como laboral.
Duración	25 horas