

# Asertividad

## Modalidad:

e-learning con una duración 28 horas

## Objetivos:

### Objetivos

- ? Conocer qué es la asertividad.
- ? Conocer los diferentes perfiles de personas ?no asertivas?.
- ? Saber a qué se debe el comportamiento ?no asertivo?.
- ? Conocer los derechos asertivos.
- ? Conocer las cualidades necesarias para ser personas asertivas
- ? Saber qué es la comunicación verbal, no verbal y paraverbal y cómo trabajarlas para ser más asertivos.
- ? Trabajarse personalmente para comunicaciones conflictivas.
- ? Trabajar la ansiedad previa.
- ? Conocer y localizar las creencias irracionales y saber cómo funcionan.
- ? Trabajar las creencias irracionales
- ? Conocer diferentes herramientas que se pueden utilizar en diferentes circunstancias de comunicación conflictiva.

## Contenidos:

### UD1: ¿Qué es la asertividad?

- 1.1. ¿Para qué sirve la asertividad?
- 1.2. Causas por las que una persona puede ser no asertiva.
- 1.3. Tipos de comportamientos en una comunicación
- 1.4. El equilibrio
- 1.5. Lista de derechos asertivos
- 1.6. El derecho a decir ?No?

### UD2: Claves para ser una persona asertiva

- 2.1. Factores esenciales de la asertividad

## 2.2. La comunicación asertiva

### UD3: El conflicto

- 3.1. La ansiedad
- 3.2. ¿Qué hago si siento que tengo la razón en una discusión?
- 3.3. ¿Qué hago si la otra persona se enfada?
- 3.4. Creencias irracionales

### UD4: Herramientas

- 4.1. Técnica del elogio
- 4.2. Técnica del disco rayado
- 4.3. El banco de niebla
- 4.4. Técnica del acuerdo asertivo
- 4.5. Técnica de ignorar
- 4.6. Técnica del aplazamiento asertivo
- 4.7. Cambiar el ?Tú me haces sentir? por el ?Yo me siento?
- 4.8. Expresar sentimientos negativos
- 4.9. Técnica del espejo
- 4.10. Buscar la manera de decir las cosas correctamente
- 4.11. Autoafirmaciones positivas ?Yo merezco?
- 4.12. Romper círculos viciosos de favores
- 4.13. Desarmar ira o enojo