



# Interacción Personal

## Modalidad:

e-learning con una duración 28 horas

## Objetivos:

Positividad como herramienta del éxito

### Objetivos

- Conocer las diferencias entre la inteligencia intrapersonal e interpersonal
- Aprender a hacernos las preguntas adecuadas para conocer nuestro diálogo interno
- Conocer la diferencia entre la exigencia y la superación
- Comprender la influencia de las necesidades en nuestras emociones y pensamientos
- Saber los beneficios de la psicología positiva
- Conocer el análisis transaccional
- Saber cuáles son las interacciones de comunicación disfuncionales y funcionales con los demás
- Ayudarnos a conocer cómo nos relacionamos con los demás
- Conocer nuestra dinámica predominante en la comunicación
- Tener conocimiento de la comunicación no verbal
- Saber cómo podemos facilitar la comunicación
- Cómo el estar en contacto con nuestras emociones facilita la interacción intra e interpersonal.
- Ser consciente del impacto de las tecnologías de la información y comunicación en la interacción personal
- La importancia de desarrollar la empatía en relación a la interacción personal
- Comprender cómo la asertividad es clave en la interacción personal
- Maneras de desarrollar esta habilidad
- Acciones que bloquean la empatía
- La relación de la empatía con la resiliencia
- Comprender la relación de la escucha con la mejora de nuestra interacción personal
- Conocer los diferentes niveles de escucha
- Saber cuáles son las barreras de la escucha activa
- Cómo fomentar la escucha en las organizaciones



## Contenidos:

### UD1. Adentrándonos en la interacción personal

#### 1.1. Personas en constante interacción

#### 1.2. El diálogo interno

#### 1.3. Malos hábitos en la interacción intrapersonal

##### 1.3.1. Perfeccionismo vs Superación

##### 1.3.2. Crítica interna

##### 1.3.3. Miedos

##### 1.3.4. Juicios

##### 1.3.5. La "no" escucha

##### 1.3.6. Queja

#### 1.4. La psicología positiva

#### 1.5. Bases del análisis transaccional

### UD2. Aspectos claves de la comunicación

#### 2.1. El impacto de las tecnologías en la interacción personal

##### 2.1.1. Interacción personal y tecnología en entornos laborales

#### 2.2. El lenguaje corporal



### 2.3. Modelos de comunicación

### 2.4. Peticiones y demandas

### 2.5. Facilitadores y bloqueadores de la comunicación

#### 2.5.1. Saber decir y escuchar ¿no?

### 2.6. Gestión emocional

## UD3. Habilidades superiores de la comunicación interpersonal: Asertividad y empatía

### 3.1. Asertividad.

### 3.2. El ser humano necesita empatía

### 3.3. La empatía y la resiliencia

#### 3.3.1. ¿Qué bloquea el desarrollo de la empatía?

### 3.4. El papel de la empatía en el diálogo

#### 3.4.1. La práctica de la empatía

#### 3.4.2. Desarrollar la empatía

## UD4. Habilidades superiores de la comunicación interpersonal: La escucha

### 4.1. Comprender para ser comprendido

### 4.2. Variables asociadas a la escucha activa

### 4.3. Cómo aplicar la escucha empática

#### 4.3.1. Condiciones por parte del emisor y del receptor



4.3.2. El desarrollo de la respuesta empática

4.4. Cuando los demás no escuchan