

pixelate
CAPACITACIÓN



Capacitación
**Comunicación
Asertiva**



La comunicación asertiva es una habilidad fundamental en cualquier contexto interpersonal.

Este curso presenta los principios y técnicas esenciales para comprender y aplicar eficazmente la comunicación asertiva en diferentes ámbitos.

A través de un enfoque práctico y guiado, se ofrecen las herramientas y estrategias fundamentales para expresar opiniones con claridad, escuchar activamente y manejar conflictos de manera constructiva.

Al finalizar la capacitación, los participantes serán capaces de comunicarse de manera clara, directa y respetuosa, aplicando técnicas de asertividad para resolver conflictos, mejorar la colaboración y fortalecer relaciones interpersonales en diversos entornos personales y profesionales.

Antecedentes

- Modalidad Online Sincrónico
- 24 Horas totales, 8 sesiones de 3 horas c/u
- Metodología activa aprende haciendo
- Código Sence 0000000000
- Mínimo 6 participantes por grupo

Requerimientos

- Computador
- Conexión a internet

Incluye

- Informe de Asistencia
- Evaluación
- Certificado digital
- Clases grabadas
- Acompañamiento



Objetivos de la capacitación

- **Comprender los Fundamentos de la Comunicación Asertiva:** Proporcionar una comprensión clara de qué es la comunicación asertiva y su importancia en las relaciones personales y profesionales.
- **Desarrollar Habilidades de Comunicación Efectiva:** Adquirir habilidades para expresar opiniones, sentimientos y necesidades de manera clara, directa y respetuosa.
- **Promover la Autoconciencia y Autoestima:** Fomentar el autoconocimiento, la autoaceptación y el fortalecimiento de la autoestima para mejorar la capacidad de comunicación asertiva.
- **Manejar Conflictos y Críticas Constructivas:** Capacitar en la gestión efectiva de conflictos, así como en la habilidad de dar y recibir críticas de manera constructiva.
- **Aplicar la Comunicación Asertiva en el Entorno Laboral:** Integrar las habilidades de comunicación asertiva en situaciones profesionales como reuniones, presentaciones y negociaciones.
- **Desarrollar Habilidades de Negociación y Persuasión:** Adquirir técnicas de negociación y persuasión basadas en la comunicación asertiva para alcanzar acuerdos mutuamente beneficiosos.
- **Manejar Situaciones de Estrés con Asertividad:** Dotar de herramientas para mantener la calma y la asertividad en situaciones estresantes o conflictivas.
- **Aplicación Práctica y Continuidad en el Desarrollo Personal:** Fomentar la aplicación continua de las habilidades adquiridas y la mejora constante en la comunicación asertiva en diferentes ámbitos de la vida.





Temario

Sesión 1

Introducción a la Comunicación Asertiva

- Definición y principios de la comunicación asertiva.
- Importancia de la asertividad en las relaciones personales y profesionales.
- Identificación de barreras y obstáculos para una comunicación efectiva.
- Ejercicios prácticos de autoevaluación.

Sesión 2

Habilidades Básicas de Comunicación Asertiva

- Técnicas para expresar opiniones y sentimientos de manera clara y respetuosa.
- Aprender a decir "no" de manera asertiva.
- Escucha activa y empatía en la comunicación.
- Role-play y ejercicios de práctica de habilidades básicas.

Sesión 3

Autoconocimiento y Autoestima en la Comunicación

- Conocimiento de uno mismo: identificación de fortalezas y áreas de mejora.
- Relación entre autoestima y habilidades comunicativas.
- Estrategias para desarrollar la confianza en la comunicación asertiva.
- Ejercicios de reflexión y desarrollo personal.

Sesión 4

Manejo de Conflictos y Críticas Constructivas

- Técnicas para manejar conflictos de manera asertiva.
- Cómo dar y recibir críticas constructivas.
- Resolución de conflictos mediante la comunicación asertiva.
- Escenarios prácticos de resolución de conflictos.

Sesión 5

Comunicación Asertiva en el Entorno Laboral

- Aplicación de la asertividad en el trabajo: comunicación con compañeros y superiores.
- Técnicas para expresar opiniones y propuestas en el ámbito laboral.
- Uso de la asertividad en reuniones y presentaciones.
- Simulaciones de situaciones laborales.

Sesión 6

Habilidades de Negociación y Persuasión

- Técnicas para negociar de manera asertiva.
- Estrategias de persuasión efectiva.
- Principios de negociación colaborativa.
- Role-play y ejercicios de negociación.

Sesión 7

Comunicación Asertiva en Situaciones de Estrés

- Gestión de la comunicación en situaciones de estrés.
- Técnicas para mantener la calma y la asertividad bajo presión.
- Manejo de conflictos en momentos de tensión.
- Ejercicios de control emocional.

Sesión 8

Aplicación Práctica y Cierre del Curso

- Implementación de habilidades aprendidas en la vida cotidiana y laboral.
- Evaluación final y retroalimentación.
- Planificación de estrategias personales para seguir mejorando la comunicación asertiva.
- Conclusiones y cierre del curso.

Personalización y adaptabilidad de contenidos

Capacitaciones Exclusivas para Empresas

Nuestros programas de capacitación están diseñados exclusivamente para empresas, lo que nos permite adaptar los contenidos a las necesidades y objetivos específicos de cada organización

Personalización de Contenidos

Reconocemos que cada empresa tiene requerimientos únicos. Los contenidos proporcionados en el temario sirven como punto de partida, y trabajaremos estrechamente con su equipo para personalizar los contenidos y asegurar que sean relevantes y efectivos

Ajustes Según Nivel y Expectativas

Entendemos que el nivel de conocimiento y las metas varían. Por lo tanto, la implementación completa del temario se adaptará a las habilidades y expectativas de los participantes, permitiendo una experiencia de aprendizaje precisa y beneficiosa

Modificaciones Proactivas

Durante el desarrollo del curso, estaremos atentos a la retroalimentación y a los resultados obtenidos. Realizaremos ajustes proactivos en los contenidos para garantizar que se cumplan los objetivos y se aborden los desafíos específicos de la empresa

Garantía de Pertinencia

Nuestro compromiso es entregar contenidos pertinentes y aplicables. Siempre mantendremos un diálogo constante con su equipo para asegurarnos de que los contenidos se alineen con las necesidades cambiantes y los logros deseados

Calidad Educativa Sostenida

A pesar de las adaptaciones, mantenemos altos estándares de calidad en la entrega de contenido. Cualquier cambio se llevará a cabo con el objetivo de elevar la comprensión y el éxito del aprendizaje

Confidencialidad y Privacidad

Respetamos la confidencialidad y la privacidad de la información compartida. Todos los ajustes y personalizaciones se realizan en estrecha colaboración y se tratan con la máxima confidencialidad

Evaluación y Retroalimentación

Fomentamos un flujo constante de evaluación y retroalimentación para garantizar que los contenidos sigan siendo efectivos y relevantes. Estamos abiertos a comentarios para mejorar continuamente

