

Objetivos:

Proveer al participante de herramientas que le permitan analizar, ejercitar y llevar a práctica la asertividad. Considerar la asertividad como una habilidad posible de aprender y ejecutar en situaciones específicas.

Metodología:

Taller práctico, con ejercicios grupales, individuales. Utilización de role playing, tormenta de ideas, jerarquización de obstáculos. Evaluación de si mismo, de sus compañeros y del facilitador.

Contenidos:

- ¿Qué es la asertividad?

□ - ¿Cómo ser más asertivo?

□ - Identificar características de personalidad: positivas y negativas.

□ - Cómo mejorar mi confianza y aumentar mi autoestima.

□ - Ventajas y desventajas de creer y hacer lo que dicen los demás y no lo que deseo.

□ - Comunicación asertiva vs pasividad y agresividad.

□ - Cómo manejar la culpa.

□ - Manejo de situaciones conflictivas en el trabajo a través de la asertividad.

□ - Manejo de los sentimientos de inferioridad.

Duración: 8 horas académicas.