

TALLER DE COMUNICACIÓN ASERTIVA



PRESENCIAL



Duración: 8 H

Horas presenciales: 8 H

Horas online: 0 H



Familia: PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES Y MEDIOAMBIENTE

Área: GENERAL PRL



Objetivos:

La comunicación es la herramienta básica sobre la que podemos construir unas relaciones de calidad, bienestar emocional y cohesión interpersonal o grupal, pero también nos puede llevar a provocar, y padecer, malestar emocional y distanciamiento social. En este Taller daremos a conocer y trabajaremos de manera participativa las claves de la comunicación apreciativa (asertiva o comunicación no violenta) que previenen situaciones de conflicto y generan un clima de colaboración y bienestar emocional.



Contenidos:

1. Características de la comunicación apreciativa que fortalece los vínculos y la consecución de objetivos compartidos.
2. Tomar consciencia de nuestro estilo comunicacional (promoviendo el buen trato, en general, y la igualdad de género)
3. Habilidades para conectar con nuestras propias necesidades y objetivos.
4. Habilidades de escucha y exploración de las necesidades, valores y objetivos de nuestro interlocutor.
5. Comportamiento reactivo y comportamiento proactivo.
6. El papel de las emociones en la comunicación.
7. Habilidades para expresar nuestro punto de vista de manera asertiva y colaborativa.
8. Ejercicios en grupos para practicar dichas habilidades. Practicaremos el estilo de comunicación asertiva en relación a los obstáculos que puedan presentar para conciliar la vida laboral y personal.