

TITULO: Comunicación interpersonal

HORAS: 57

OBJETIVOS:

Mejorar la comunicación interpersonal para conocerse mejor a sí mismo y disfrutar de relaciones más plenas con los demás.

- Conocer qué es la comunicación interpersonal y los elementos que el proceso de comunicación.
- Desarrollar habilidades para mejorar la comunicación interpersonal.
- Utilizar el estilo de comunicación adecuado interpersonal.
- Mejorar aspectos esenciales de la comunicación

CONTENIDOS:

¿Qué es la comunicación?

- Definición de la comunicación -
- Elementos de la comunicación -
- Comunicación interpersonal

Habilidades interpersonales

- ¿Qué son las habilidades interpersonales? - Escucha activa
- Respuesta empática
- Asertividad

Estilos de comunicación

- Estilo pasivo
- Estilo agresivo
- Estilo asertivo
- Estilos de comunicación organizativos

Obstáculos en la comunicación

- Actitudes
- Valores
- Estereotipos -
Cultura
- Rumores
- Otras barreras

Mejorar la comunicación

- Técnicas para mejorar la comunicación
- Estrés y autocontrol en situaciones difíciles
- Las críticas