



Antonio Ares
CONSULTOR

SEMINARIO

AFRONTAR CONFLICTOS
DE MANERA ASERTIVA

Duración: una jornada (8 horas)

Tel.: 659 49 16 90 - email: arescons@telefonica.net - www.antonioares.es

AFRONTAR CONFLICTOS DE MANERA ASERTIVA

OBJETIVOS

- * Reforzar actitudes positivas ante el conflicto interpersonal y conocer técnicas de afrontamiento.
- * Ampliar el repertorio de respuestas conductuales para gestionar las situaciones conflictivas de manera más eficaz y satisfactoria.
- * Aprender a expresar ideas y emociones de forma directa y apropiada.
- * Mejorar la capacidad para decir "no", hacer peticiones y expresar sentimientos.

PROGRAMA

AFRONTAR CONFLICTOS:

- * Aparición del conflicto y actitudes ante el mismo
- * Posibles "enganches" emocionales y cómo canalizar la emoción
- * Cómo hacer la entrevista para afrontar un conflicto

ASERTIVIDAD

- * Características de la conducta asertiva
- * Técnicas verbales de comunicación asertiva
- * Aspectos no verbales de la comunicación
- * La búsqueda del compromiso viable

INTELIGENCIA EMOCIONAL

- * Autoconocimiento y autoestima
- * Pensamientos distorsionados
- * Técnicas para desarrollar la IE

INVENTARIO DE UTILIDADES

COMPROMISO DE ACCIONES A EMPRENDER

