

PROPUESTA FORMATIVA					
MÓDULO	LA ASERTIVIDAD				
LUGAR	A convenir	HORARIO		A convenir	
PONENTE	JESÚS ORTEGA				
Nº MÓDULO	5	HORAS/MÓDULO	2 Horas	Nº HORAS	2 Horas
OBJETIVO MÓDULO					
<p>Desde el conocimiento de la Autoestima pasar a ver como nuestra comunicación puede estar condicionada por nuestra autoestima. La asertividad como comunicación efectiva en nuestra relación con los demás y habilidades sociales para poder poner límites y manejar nuestras situaciones conflictivas de manera satisfactoria.</p>					
COMPETENCIAS QUE SE TRABAJAN					
<p>Autoconciencia, Empatía, Comunicación, Escucha activa, Gestión del cambio, Equipo, Asertividad, Confianza, Hablar en público, Aprendizaje por descubrimiento, Tolerancia a lo diferente, Orientación a metas y objetivos, Autoestima.</p>					

PSINOSIS MOD	LA ASERTIVIDAD
	<p>Desde el conocimiento de la herramienta de Autoestima daremos paso a la Asertividad.</p> <p>La ASERTIVIDAD es un sistema de comunicación efectiva basado en el respeto mutuo. La baja autoestima nos lleva a veces a tener una comunicación alterada. La asertividad es sólo una parte de las habilidades sociales y está íntimamente relacionada con la autoestima. En esta sesión se expondrán los derechos asertivos y se propondrán diversas técnicas asertivas para mantener la autoestima elevada y sentirse respetado y valorado, así como respetar y valorar a los demás.</p> <p>Conoceremos cómo se comportan las personas no asertivas para poder identificarlas y saber qué hacer con esta información.</p> <p>Dentro de las conductas NO ASERTIVAS vamos a ver:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Conductas no asertivas Agresivas.</li> <li>• Conductas no asertivas Sumisas.</li> <li>• Conductas Pasivo-Agresivas</li> </ul> <p>Os daremos también la herramienta más básica de HABILIDADES SOCIALES para que puedas relacionarte con los demás de manera efectiva, respetándolos y sobre todo respetándote a ti mismo/a. Aprenderemos a decir no y poner límites.</p> <p>Enfocaremos la asertividad en base a nuestras fortalezas propias de nuestra personalidad adquiridas.</p> <p>Para terminar conoceremos una herramienta para dar Feedback y solicitar cambios a personas de nuestro entorno.</p>