

PROPUESTA FORMATIVA					
<b>MÓDULO</b>	<b>ASERTIVIDAD Y LÍMITES</b>				
<b>LUGAR</b>	A convenir		<b>HORARIO</b>	A convenir	
<b>PONENTE</b>	Jesús Ortega Coach Emocional				
<b>Nº MÓDULO</b>	1	<b>HORAS/MÓDULO</b>	2 Horas	<b>Nº HORAS</b>	2 Horas
OBJETIVO MÓDULO					
<p><i>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.</i></p>					
COMPETENCIAS QUE SE TRABAJAN					
<p><i>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.</i></p>					

<b>PSINOSIS MOD</b>	<b>ASERTIVIDAD Y LÍMITES</b>
<p><i>Desde el conocimiento de la herramienta de Autoestima daremos paso a la Asertividad.</i></p> <p><i>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.</i></p> <p><i>Conoceremos cómo se comportan las personas no asertivas para poder identificarlas y saber qué hacer con esta información.</i></p> <p><i>Dentro de las conductas NO ASERTIVAS vamos a ver:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Conductas no asertivas Agresivas.</i></li> <li>• <i>Conductas no asertivas Sumisas.</i></li> <li>• <i>Conductas Pasivo-Agresivas</i></li> </ul> <p><i>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.</i></p> <p><i>Enfocaremos la asertividad en base a nuestras fortalezas propias de nuestra personalidad o adquiridas.</i></p> <p><i>Para terminar conoceremos una herramienta para dar Feedback y solicitar cambios a personas de nuestro entorno.</i></p>	