



CURSO: Asertividad I

Se trata de un curso-taller. Esencialmente práctico. Un curso preparado para la capacidad de comunicarse en forma clara y abierta; y para conducirse en forma autoafirmativa en variadas situaciones sociales y del trabajo.

¿Qué es la asertividad?

Es una forma abierta de comunicarse. Expresar puntos de vista, ideas, sentimientos en forma clara y precisa, sin experimentar incomodidad.

Por ejemplo, a veces tenemos que saber decir que no, hacerlo en forma clara, sin que el otro se sienta mal, y sin que uno mismo se sienta mal.

Otras veces necesitamos expresar sentimientos, aclarar situaciones confusas o molestas en el trabajo. O bien hacer peticiones, a veces difíciles. Poner claridad en las relaciones que tenemos con personas que ocupan otros cargos.

Es importante aprender a definir las situaciones. Saber poner límites a la acción de uno y la acción de los demás.

Todo esto es la asertividad.

Si uno no sabe conducirse asertivamente, a veces se encuentra haciendo cosas que no desea; o soportando situaciones incómodas, confusas. Guardando sentimientos por no encontrar formas claras de plantearlos... Los que a la larga igualmente salen pero convertidos en contenidos agresivos o destemplados.

¿Qué se enseña?

Es interesante saber que todos podemos aprender formas asertivas y eficientes de conducirnos y comunicarnos con los demás.

Este curso enseña en forma práctica cómo hacerlo.

Las enseñanzas son aplicables en los ambientes laborales y en la vida social.

¿Quién enseña?

El taller es conducido por la psicóloga Javiera de la Plaza, experta en el tema de la Asertividad, quien ha publicado 2 libros al respecto: 'La inteligencia asertiva' y 'La inteligencia asertiva en la empresa y el trabajo'. Ha desarrollado talleres durante más de 20 años; como también ha asesorado a empresas en relación a temas de comunicación y liderazgo.



¿Cómo se desarrollan las clases?

Los asistentes al curso (12 máximo) reciben explicaciones, luego demostraciones prácticas acerca de cómo conducirse ante situaciones específicas. Luego hay ensayos por parte de los participantes. Uno por uno, empezando con ejercicios muy sencillos, hasta lograr el éxito, es decir, hasta que consiguen un comportamiento seguro, claro y directo ante la situación que se han planteado

Un curso agradable

El taller está graduado paso a paso, partiendo desde cero, de modo que los ejercicios resulten agradables, produciéndose progresos clase a clase.

Tamaño del curso

El curso se desarrolla con un máximo de 12 participantes. Este pequeño número es necesario para que pueda hacer los ejercicios que necesita, siendo dirigido en forma personal en cada ejercicio o ensayo.

Apoyo Audiovisual

Las clases se realizan con apoyo audiovisual.

- a) Mostrando formas apropiadas de conducirse.
- b) Filmando los ejercicios cuando es necesario, para analizarlos antes de hacer un nuevo ensayo.
- c) Obteniendo retroalimentación constante, con el fin de saber los resultados logrados y por trabajar.

CARACTERÍSTICAS FORMALES DEL CURSO TALLER ASERTIVIDAD I

PARTICIPANTES POR CURSO	:	12 (MAXIMO)
DIAS A REALIZARSE	:	Sábados.
HORARIOS	:	Por Confirmar.
FECHA INICIO CURSO	:	Sábado Por Confirmar.
FECHA TÉMINO CURSO	:	Sábado Por Confirmar.
LUGAR DE REALIZACIÓN	:	Por Confirmar.

MODULOS POR CONTENIDOS

MODULO I

- **Diferenciación entre conductas: asertivas, sumisas y agresivas.**
- **Importancia de la comunicación asertiva.**
- **Consideración de contexto.**
- **Aprender a utilizar la gradiente de asertividad.**
- **Influencia de los pensamientos en nuestras conductas y en nuestros estados de ánimo.**
- **Discriminar cuáles son nuestros estilos de funcionamiento personales.**

MODULO II

- **Importancia de la comunicación no-verbal en nuestro comportamiento.**
- **Importancia de la comunicación verbal en nuestras relaciones interpersonales.**
- **Formulación de críticas de manera asertiva.**
- **Decir que no; hacer un rayado de cancha, hacer una petición de cambio de conducta.**
- **Cómo abrir una conversación de tipo social.**
- **Aprendiendo nuestros derechos asertivos.**
- **Técnicas de protección frente a personas insistentes y/o agresivas.**
- **Formulación de refuerzo positivo.**
- **Autorefuerto.**

MODULO III

- **Asertividad y calidad de vida**
- **Asertividad y autoestima**
- **Empatía**
- **Los afectos en las relaciones interpersonales**
- **Sentimientos y emociones**
- **Importancia de un lenguaje común en una organización.**
- **Aplicaciones adecuadas a las necesidades del grupo, con abundantes ejercitaciones y role-playing.**

Nota: El curso es esencialmente práctico y participativo, con el fin de poder aplicar y ayudarse en las temáticas que el grupo más requiera.



CURSO CERRADO

Para cursos que se organicen en forma cerrada en una empresa, las sesiones pueden dictarse en nuestro instituto o bien en salas de la misma empresa.

Los horarios en este tipo de cursos son acomodables a disponibilidad de los participantes. Si el curso se realiza bajo la modalidad de inmersión, éste puede realizarse los días viernes, desde las 13 hrs en adelante; sábado y domingo; siendo los cargos de arriendo de hotel y/o estadía fuera de Santiago, por cargo de la empresa que así lo requiera.