



forem  
navarra

centro integral para la formación y el  
empleo de comisiones obreras - **forem**



# COMUNICAR CON EFICACIA: TECNICAS ASERTIVAS E INTELIGENCIA EMOCIONAL

**057 Formación profesional para el empleo dirigida preferentemente a trabajadores/as ocupados/as**

## DURACIÓN:

\*21 Horas

## REQUISITOS

1. Dominio del castellano hablado y escrito

## OBJETIVOS:

Se trata que en estas 15 horas los participantes adquieran::

- Herramientas y técnicas necesarias para mejorar la calidad de la relación con sus compañeros, jefes, subordinados y conseguir sus objetivos a un bajo coste emocional.
- Aprender a comunicarse con éxito en sus relaciones personales y profesionales
- Asimilar relaciones de interacción adecuadas para prevenir conflictos laborales
- Expresar opiniones y mostrar desacuerdos.
- Establecer pactos para evitar un "no" rotundo.

Recibir y realizar críticas constructivas

## CONTENIDOS:

### MODULO I: ASERTIVIDAD. QUÉ ES, Y CUÁL ES SU UTILIDAD.

- Que entendemos por comportamiento asertivo.
- Herramientas para conseguir los objetivos de uno mismo teniendo en cuenta los objetivos de los demás.
- Los derechos asertivos.
- Como realizar el entrenamiento del intercambio de refuerzos.

### MODULO II: ASERTIVIDAD FRENTE A LA DISCREPANCIA.

- Cómo afrontar y superar situaciones de conflicto: críticas, estrés, y resolución de problemas.
- Establecer pactos.
- Expresar opiniones.

Financia:



UNION EUROPEA

Fondo Soc. Europeo

Imparte:



Entidad solicitante:



comisiones obreras de navarra  
nabarmodulo langile komiteak



- Mostrar desacuerdos.
- Dar feedback de mejora, o como realizar críticas constructivas.
- Recibir críticas.
- La relación conflictivas: Los juegos Psicológicos
- El reconocimiento, base para evitar los conflictos.

### MODULO III: UTILIZAR LA I. EMOCIONAL

- ¿Qué es la I. EMOCIONAL?

Las competencias de la Inteligencia Emocional.  
Funcionamiento del cerebro y sus leyes.

- LAS COMPETENCIAS PERSONALES.

Las 3 "As" Autoconciencia. Darse cuenta.  
Autocontrol. Darse tiempo.  
Automotivación: Darse la oportunidad para hacer algo diferente.

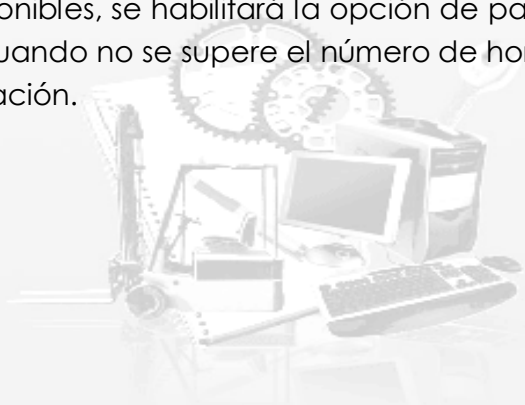
- COMPETENCIAS SOCIALES.

Empatía con los colaboradores.  
Liderazgo.  
Trabajo en Equipo.

### NOTA IMPORTANTE:

La selección de los/as participantes se realiza por riguroso orden de inscripción, teniendo en cuenta la **situación laboral** en la **fecha de inicio** del curso. Se avisará a las personas admitidas una semana antes a través de un mensaje al móvil o llamada telefónica.

Desde Forem pretendemos llegar a todas las personas trabajadoras y desempleadas. Para intentar que todos y todas tengáis una oportunidad y se aprovechen los recursos públicos que desde aquí gestionamos, cada alumno o alumna tendrá la opción de realizar un curso por semestre. En el caso de que hubiera plazas disponibles, se habilitará la opción de participar en más de una acción siempre y cuando no se supere el número de horas máximas marcadas por cada programación.



Financia:



UNION EUROPEA

Fondo Soc. Europeo

Imparte:



Entidad solicitante:



comisiones obreras de navarra  
naifarrakotas lanegile komiteak