

# Básicos para una comunicación efectiva y relaciones interpersonales sana

Modalidad: curso e-Learning Duración: 8 horas

Categorías: Habilidades

## OBJETIVOS

1. Entender que es la comunicación desde tu punto de vista y desde el punto de vista de otros para sacar mayor rendimiento.
2. Tomar consciencia del funcionamiento del cerebro y su comunicación con todo el cuerpo.

## CONTENIDOS

Unidad 1. Nexo con las relaciones interpersonales.

- 1.¿Qué es la comunicación?
- 2.El ego: la identidad.
- 3.Ego y egocentrismo.
- 4.El concepto de identidad.
- 5.Toma consciencia de tus filtros.
- 6.¿Dónde están los límites de la mente?

Unidad 2. El cerebro y la comunicación.

- 1.Automatismos. Respuestas básicas / primarias.
  - 1.1 ¿Cómo resolver la impulsividad?
- 2.El lenguaje.
  - 2.1 El uso del lenguaje positivo: del pensamiento... ¡a tu destino!
- 3.Interpretación de las emociones.
  - 3.1 Emociones primarias.
- 4.Gestión emocional.
  - 4.1 Técnicas de Gestión Emocional.
- 5.Comportamiento y comunicación asertiva.
  - 5.1 Técnicas de comunicación asertiva.