

Interacción personal

Modalidad: curso e-Learning Duración: 25 horas

Categorías: Habilidades

OBJETIVOS

- Conocer las diferencias entre la inteligencia intrapersonal e interpersonal
- Aprender a hacernos las preguntas adecuadas para conocer nuestro diálogo interno
- Conocer la diferencia entre la exigencia y la superación
- Comprender la influencia de las necesidades en nuestras emociones y pensamientos
- Saber los beneficios de la psicología positiva
- Conocer el análisis transaccional
- Saber cuáles son las interacciones de comunicación disfuncionales y funcionales con los demás Ayudarnos a conocer cómo nos relacionamos con los demás
- Conocer nuestra dinámica predominante en la comunicación Tener conocimiento de la comunicación no verbal
- Saber cómo podemos facilitar la comunicación Cómo el estar en contacto con nuestras emociones facilita la interacción intra e interpersonal. Ser consciente del impacto de las tecnologías de la información y comunicación en la interacción personal La importancia de desarrollar la empatía en relación a la interacción personal
- Comprender cómo la asertividad es clave en la interacción personal Maneras de desarrollar esta habilidad Acciones que bloquean la empatía La relación de la empatía con la resiliencia
- Comprender la relación de la escucha con la mejora de nuestra interacción personal
- Conocer los diferentes niveles de escucha
- Saber cuáles son las barreras de la escucha activa Cómo fomentar la escucha en las organizaciones

CONTENIDOS

UD1. Adentrándonos en la interacción personal

- 1.1. Personas en constante interacción
- 1.2. El diálogo interno
- 1.3. Malos hábitos en la interacción intrapersonal
 - 1.3.1. Perfeccionismo vs Superación
 - 1.3.2. Crítica interna
 - 1.3.3. Miedos
 - 1.3.4. Juicios

- 1.3.5. La “no” escucha
- 1.3.6. Queja
- 1.4. La psicología positiva
- 1.5. Bases del análisis transaccional

UD2. Aspectos claves de la comunicación

- 2.1. El impacto de las tecnologías en la interacción personal
 - 2.1.1. Interacción personal y tecnología en entornos laborales
- 2.2. El lenguaje corporal
- 2.3. Modelos de comunicación
- 2.4. Peticiones y demandas
- 2.5. Facilitadores y bloqueadores de la comunicación
 - 2.5.1. Saber decir y escuchar “no”
- 2.6. Gestión emocional

UD3. Habilidades superiores de la comunicación interpersonal: Asertividad y empatía

- 3.1. Asertividad.
- 3.2. El ser humano necesita empatía
- 3.3. La empatía y la resiliencia
 - 3.3.1. ¿Qué bloquea el desarrollo de la empatía?
- 3.4. El papel de la empatía en el diálogo
 - 3.4.1. La práctica de la empatía
 - 3.4.2. Desarrollar la empatía

UD4. Habilidades superiores de la comunicación interpersonal: La escucha

- 4.1. Comprender para ser comprendido
- 4.2. Variables asociadas a la escucha activa
- 4.3. Cómo aplicar la escucha empática
 - 4.3.1. Condiciones por parte del emisor y del receptor
 - 4.3.2. El desarrollo de la respuesta empática
- 4.4. Cuando los demás no escuchan