

# CURSO – TALLER

## Comunicación asertiva

### Temario

#### 1. Comunicación

- 1.1. Definición
- 1.2. Elementos de la comunicación
- 1.3. Tipos de comunicación
  - 1.3.1. Comunicación verbal
  - 1.3.2. Comunicación no verbal
  - 1.3.3. Comunicación ascendente
  - 1.3.4. Comunicación descendente
  - 1.3.5. Comunicación lateral
  - 1.3.6. Las redes formales e informales
- 1.4. Tipos de conducta en los estilos de comunicación
- 1.5. Barreras de la comunicación

#### 2. Asertividad

- 2.1. Definición
- 2.2. Autoestima
- 2.3. Resiliencia
- 2.4. Conductas no asertivas, agresivas y asertivas
- 2.5. El impacto emocional en los otros y en nosotros
- 2.6. Costo de la no asertividad y ganancias de ser asertivo
- 2.7. ¿Por qué se genera la conducta no asertiva?
- 2.8. Concientización de los derechos de los demás
- 2.9. El respeto a uno mismo y a los demás y los valores éticos inherentes al asertividad
- 2.10. Etapas de la conducta asertiva
- 2.11. Los derechos asertivos
- 2.12. Técnicas para tener una conducta asertiva
- 2.13. Técnicas ante conductas no asertivas
- 2.14. Asertividad y las brechas generacionales

## CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Asistencia (80% mínimo)
- Participación y ejercicios en clase
- Trabajo final