

- **REF: GE004-1**
- **NOMBRE: EL ARTE DE LA COMUNICACIÓN (INTERPERSONAL)**
- **HORAS: 16**

Objetivos:

- *Entrenar y adquirir habilidades de percepción, escucha, expresión, asertividad : en definitiva, habilidades de comunicación interpersonal.*
- *Identificar mejoras personales.*

Contenido:

EL ARTE DE LA COMUNICACIÓN

1. **Percepción y comunicación. Nuestro proceso cognitivo: filtros y distorsiones.**
2. **La escucha y la pseudo-escucha.**
 - 2.1. Los bloqueos de la escucha.
 - 2.2. Los 4 pasos para una escucha efectiva
3. **La ventana de Johari: Autoconocimiento.**
 - 3.1. ¿Qué comunico de mí?.
 - 3.2. ¿Qué saben los demás de mí que yo no conozco?.
 - 3.3. ¿Qué parte queda oculta?.
4. **Feed-back: la mejor herramienta de comunicación y aprendizaje.**
5. **La gestión de nuestras emociones en la relación interpersonal.**
6. **Comunicación clara y precisa:**
 - 6.1. Asertividad.
 - 6.2. Mensajes completos:



- 6.3. Observaciones.
- 6.4. Pensamientos.
- 6.5. Emociones.
- 6.6. Necesidades.

7. Reglas para una expresión efectiva.

8. Lenguaje no verbal. Paralenguaje y Metamensajes.

9. La comunicación en situaciones de conflicto.

10. METODOLOGÍA:

La formación se basa en juegos y actividades de comunicación individuales y en equipo. Se entrenarán las diversas técnicas propuestas.

ESTOS CURSO DE IMPARTEN EN COLABORACIÓN CON "SAMPABLO BUEZAS ASOCIADOS"

