



# mejora tu comunicación en equipo.

¿Qué incluye este curso?

Incluye acceso, soporte administrativo y pedagógico a través del tutor personal y diploma acreditativo.

Duración: 20 horas

Tiempo estimado: 1 mes

# mejora tu comunicación en equipo

## Objetivos del curso

Manejar con éxito los principios y técnicas de la comunicación asertiva y gestionar eficazmente el estrés que se genera cuando se trabaja en equipo.

## Estructura general del curso

- Comunícate con eficacia con otras personas
- Comunícate con eficacia
- Introducción
- Elementos de la comunicación
- Dificultades de la comunicación
- Barreras en el emisor
- Barreras en el receptor
- Principios básicos de la comunicación
- La comunicación no verbal
- Claves para interpretar la comunicación no verbal
- Empatía
- Las neuronas espejo
- Cómo ser más empático
- Resumen

## Tipologías más frecuentes dentro del equipo

- Tipologías más frecuentes
- Introducción
- Dinámica Psicobiológica
- Análisis de las tipologías más frecuentes
- Tortuga
- Cisne
- Cabra
- Elefante
- Serpiente
- Conejo
- Búho
- Papagayo
- León
- Águila

Mejora el rendimiento de tu equipo

- Mejora el rendimiento de tu equipo
- El nuevo liderazgo
- Cualidades de un líder eficaz
- Los equipos de alto rendimiento
- Competencias Individuales
- Competencias Colectivas
- El modo de decisión
- La comunicación
- La regulación
- Cómo convertirse en equipos de alto rendimiento
- El papel del líder
- La comunicación en el cambio
- Tu papel en el equipo

## Habilidades sociales para una comunicación eficaz

- Habilidades sociales para una comunicación eficaz. Teoría de la asertividad.
- Tipos de Habilidades Sociales
- Introducción
- La filosofía de la asertividad
- Tres estilos de respuesta
- La persona pasiva
- La persona agresiva
- La persona asertiva
- Reconocer los estilos de respuesta
- El tipo de emoción experimentada
- La conducta no-verbal exhibida
- El lenguaje verbal utilizado
- Distinciones funcionales entre los tres estilos
- Componentes de una situación asertiva
- Definición de asertividad

## Comportamiento asertivo

- Comportamiento asertivo: aprende a decir que no
- Ser asertivo significa
- La conducta no asertiva
- Pasos para la expresión asertiva
- ¿Por qué es importante la asertividad?
- Para poner en práctica la asertividad a partir de hoy
- Desarrollando la asertividad
- Desarrolla tu asertividad
- Autoconocimiento
- Cambia tu manera de pensar
- Reduce la ansiedad
- Practicando la asertividad

## Aumenta tu eficacia en situaciones conflictivas

- Aumenta tu eficacia en situaciones conflictivas
- Asertividad ante situaciones conflictivas: 8 técnicas
- Técnica del disco roto
- Decir "no" cuando quieres decir "no"
- Diálogos internos positivos
- Manifestación de sentimientos negativos
- Aclaración de mensajes contradictorios (asertividad frente a la discrepancia)
- Asertividad ante las críticas (banco de niebla)
- Asertividad ante los propios errores (aserción negativa)
- Asertividad ante los elogios y reconocimientos
- Fórmulas para superar las presiones y la manipulación
- Otras pautas de actuación
- Preguntas asertivas
- Siempre con educación
- El porqué de las cosas
- El vocabulario positivo
- Acompañamiento no verbal
- Acompañamiento verbal
- Actitud mental positiva

## Plan personal para mejorar tu comunicación en el equipo

- Elaboración de tu Plan personal para el desarrollo de competencias y el aprendizaje
- Aprender a aprender
- Identifica las competencias fundamentales para tu mejora
- Puede serte de ayuda saber a dónde quieres ir. Visualízate en el futuro
- Identifica las competencias fundamentales
- Elige aquellas tres que consideres prioritarias
- Conoce tus fortalezas y tus debilidades
- Identifica tu motivación de partida para el desarrollo de las tres competencias
- Incrementa la motivación que tienes para alcanzar los objetivos
- Autogestiona tu autoaprendizaje para que sea más eficaz
- Desarrollar el Plan de Acción
- Pasos
- Previene las recaídas o las dificultades
- Mide tus resultados
- Practica siempre que puedas
- Busca modelos a seguir
- Busca apoyos en otras personas
- Busca apoyos en tu organización
- Identifica valores de diferentes ámbitos de tu vida
- Sabré que lo estoy consiguiendo cuando...
- Resumen



## Recomendaciones técnicas

Para poder ejecutar la plataforma de formación necesitarás un navegador web (recomendamos IE8 o posterior / Firefox / Opera / Safari / Chrome) con el plugin de Flash 9 o posterior.

Además, recomendamos una resolución de pantalla de 1024 x 768 Así como, que la conexión a Internet sea al menos de 256 kbits/s