

## COMUNICACIÓN EFICAZ



**Área:** General  
**Modalidad:** Presencial  
**Duración:** 30 h  
**Precio:** Consultar

[Curso Bonificable](#)  
[Contactar](#)  
[Recomendar](#)  
[Matricularme](#)

## OBJETIVOS

El Entrenamiento en Asertividad y Comunicación Efectiva tiene por objetivo el entrenamiento y desarrollo de la asertividad y otras habilidades de comunicación como estrategias de control de las relaciones interpersonales.

El dominio de estas habilidades ha demostrado ser una potente herramienta para disminuir el estrés interpersonal, contribuyendo a generar una mayor capacidad en la gestión de conflictos interpersonales. Se aplicarán las técnicas a las situaciones personales de los asistentes mediante role-playings y técnicas vivenciales.

## CONTENIDOS

- Asertividad, agresividad, pasividad.
- Control del estrés a través de la comunicación.
- Habilidades de comunicación asertiva.
- Claves de la comunicación asertiva.
- Reglas de la comunicación efectiva.
- Cómo afrontar las críticas.
- Cómo realizar críticas.
- Entrenamiento en habilidades de comunicación.