

COMUNICACIÓN INTERPERSONAL



SKU: 11585IN

Horas: 30

OBJETIVOS

- Mejorar la comunicación interpersonal para conocerse mejor a sí mismo y disfrutar de relaciones más plenas con los demás.
- Conocer qué es la comunicación interpersonal y los elementos que intervienen en el proceso de comunicación.
- Desarrollar habilidades para mejorar la comunicación interpersonal.
- Utilizar el estilo de comunicación adecuado.
- Superar los obstáculos que pueden aparecer durante cualquier comunicación interpersonal.
- Mejorar aspectos esenciales de la comunicación interpersonal.

CONTENIDO

- **1. ¿Qué es la comunicación?**
 - Definición de la comunicación.
 - Elementos de la comunicación.
 - Comunicación interpersonal.
- **2. Habilidades interpersonales**
 - ¿Qué son las habilidades interpersonales?
 - Escucha activa.
 - Respuesta empática.
 - Asertividad.
- **3. Estilos de comunicación**
 - Estilo pasivo.
 - Estilo agresivo.
 - Estilo asertivo.
 - Estilos de comunicación organizativos.

- **4. Obstáculos en la comunicación**

- Actitudes.
- Valores.
- Estereotipos.
- Cultura.
- Rumores.
- Otras barreras.

- **5. Mejorar la comunicación**

- Técnicas para mejorar la comunicación.
- Estrés y autocontrol en situaciones difíciles.
- Las críticas.