



# BÁSICOS PARA UNA COMUNICACIÓN EFECTIVA Y RELACIONES INTERPERSONALES SANA

DURACIÓN: 12 horas

CRÉDITOS ECTS: 0

#### **OBJETIVOS**

- Conocer exactamente que es comunicar, su importancia y el porqué es indispensable para tener buenas relaciones interpersonales.
- Saber cómo funciona el cerebro para usar sus herramientas de buena comunicación.

#### **PROGRAMA CONTENIDOS**

### 1. NEXO CON LAS RELACIONES INTERPERSONALES

- 1. 1.¿Qué es la comunicación?
- 1. 2.El ego: la identidad.
- 1. 3.Ego y egocentrismo.
- 1. 4.El concepto de identidad.
- 1. 5. Toma consciencia de tus filtros.
- 1. 6.¿Dónde están los límites de la mente?

## 2. EL CEREBRO Y LA COMUNICACIÓN

2.1.Automatismos. Respuestas básicas / primarias.
2.1.1 ¿Cómo resolver la impulsividad?
2.2.El lenguaje.
2.2.1 El uso del lenguaje positivo: del pensamiento? ¡a tu destino!
2.3.Interpretación de las emociones.
2.3.1 Emociones primarias.
2.4.Gestión emocional.
2.4.1 Técnicas de Gestión Emocional.
2.5.Comportamiento y comunicación asertiva.
2.5.1 Técnicas de comunicación asertiva.