

## AUTOESTIMA Y ASERTIVIDAD

### Beneficios.

Este programa le ayudará a identificar la importancia de mejorar sus relaciones sociales, por medio de la asertividad y al mismo tiempo incrementar su autoestima; además de conocer cómo esto influye en su comportamiento y desarrolla un cambio de actitud para lograr un alto desempeño personal y profesional.

Así mismo, le permitirá actuar con base a sus intereses, expresar cómodamente sus pensamientos y sentimientos, ejercer sus derechos personales sin negar los derechos de los demás. Aprender a decir NO cuando sea conveniente y auto afirmarse como un ser independiente y libre.

### Resultados que el participante puede lograr al término de este curso:

- Identificará las conductas no asertivas que afectan sus relaciones personales.
- Listará las técnicas asertivas necesarias para el logro de sus objetivos laborales y personales.
- Identificará habilidades para negociar e interactuar de manera efectiva con clientes y proveedores.
- Describirá cuales son los pasos para desarrollar una buena autoestima.
- Listará las técnicas necesarias para facilitar una comunicación directa, adecuada, abierta y franca con toda clase de personas que lo lleve a obtener una mayor productividad.

### Objetivo General

Al termino del curso el participante identificará las herramientas necesarias que incrementen en su personalidad actitudes asertivas, verificará el estado actual de su autoestima para mejorar sus relaciones personales, familiares y laborales, basándose en los temas expuestos con un 100 % de eficiencia.

## CONTENIDO TEMÁTICO

- I. AUTO CONOCIMIENTO
- II. AUTO ESTIMA
- III. NUESTROS VALORES
- IV. LA LIBERACIÓN PERSONAL
- V. AMOR A MI MISMO = AMOR POR LOS DEMÁS
- VI. LA PERSONALIDAD ASERTIVA
- VII. LOS COMPONENTES EMOCIONALES DE LA ASERTIVIDAD
- VIII. ASERTIVIDAD VS. AGRESIÓN
- IX. EL PROCESO DE CAMBIO A COMPORTAMIENTO ASERTIVO
- X. PLAN PERSONAL PARA DESARROLLAR LA ASERTIVIDAD
- XI. TÉCNICAS ASERTIVAS
- XII. APLICACIONES DE LA ASERTIVIDAD EN LA EMPRESA

### Características

**TÉCNICAS DE INSTRUCCIÓN:** Las técnicas de instrucción empleadas en este curso incluyen: Conferencias, mesas redondas, ejercicios vivenciales, corrillos, dramatización, proyección de películas, simulaciones, ejercicios estructurados y aplicación a casos reales del trabajo. El porcentaje de teoría y ejercicios prácticos es 45% teórico y 55% practico.

**DURACIÓN:** 16 Horas