

## ASERTIVIDAD Y AUTOAFIRMACIÓN

### CURSO DIRIGIDO A:

Dirigido a toda persona que desee potenciar sus competencias de comunicación.

### OBJETIVOS DEL CURSO:

Al finalizar el curso el participante será capaz de adquirir y aplicar técnicas que permitan una comunicación asertiva tanto en lo cotidiano como al interior de una organización.

### HORAS CRONOLÓGICAS:

12 HORAS

### MÓDULO 1

#### LA AUTO - DEPENDENCIA Y EL RESPETO A LOS DERECHOS

- La dependencia.
- La trampa de la dependencia.
- La compensación Psicológica de la dependencia.
- La Auto - dependencia.

### MÓDULO 2

#### LA AUTO APROBACIÓN Y LAS PERSONAS TÓXICAS

- La necesidad de aprobación.
- Elimina la búsqueda de aprobación.
- Que son las personas tóxicas.
- Violento.
- Manipulador.
- Víctima.
- Quejoso.
- Descalificador.
- La importancia de decir NO.
- El enojo destructivo, transformación en enojo asertivo.

### MÓDULO 3

#### LÍMITES Y ASERTIVIDAD

- Los tóxicos sociales: los distintos tipos.
- Que son los límites. Cuál es la importancia en nuestras vidas.
- Derechos asertivos.
- Poner límites en forma adecuada.
- Establecer unos límites firmes.
- Protégete con elegancia.
- Asertividad: expresar lo que pensamos y sentimos en forma adecuada.

**METODOLOGÍA**

Curso teórico – práctico, el facilitador presenta las materias mediante un PowerPoint y luego agrupa a los participantes para iniciar talleres prácticos, lúdicos que permiten acercar los ejercicios a la realidad.

**DIAGNÓSTICO:**

Proceso con el cuál CENFOTECH mide los conocimientos de cada participante previos a una actividad de capacitación. Una vez finalizado, CENFOTECH emite un reporte de resultados a la empresa.

**EVALUACIÓN:**

Se realizar un control teórico al finalizar el curso, que medirá el nivel de comprensión de los participantes respecto a las normas y reglamentos. Para ello se aplica una prueba de selección múltiple donde la nota será de acuerdo a la escala convencional de 1 a 7. Nota de aprobación 5.

**SEGUIMIENTO:**

Etapa donde personal de CENFOTECH se apercibe en la empresa 3 meses después de finalizada la actividad para identificar el nivel de los participantes en el puesto de trabajo. El instrumento de seguimiento es alternativo y es sugerido por CENFOTECH.