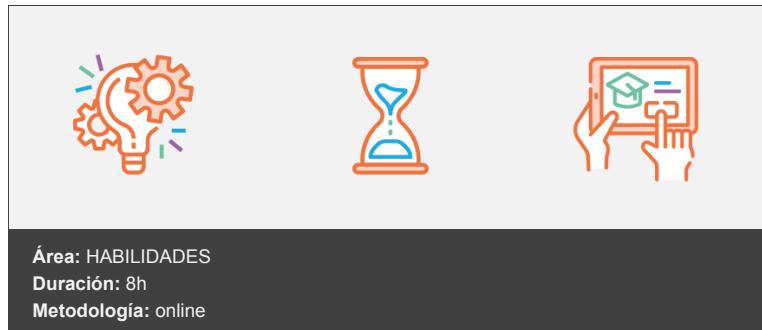


## Básicos para una Comunicación Efectiva y Relaciones Interpersonales Sana



Área: HABILIDADES

Duración: 8h

Metodología: online

### Objetivos

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

### Contenidos y estructura del curso

Unidad 1. Nexo con las relaciones interpersonales.

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

Unidad 2. El cerebro y la comunicación.

7. Automatismos. Respuestas básicas / primarias.
  - 1.1 ¿Cómo resolver la impulsividad?
8. El lenguaje.
  - 2.1 El uso del lenguaje positivo: del pensamiento... ¡a tu destino!
9. Interpretación de las emociones.
  - 3.1 Emociones primarias.
10. Gestión emocional.
  - 4.1 Técnicas de Gestión Emocional.
11. Comportamiento y comunicación asertiva.
  - 5.1 Técnicas de comunicación asertiva.

### Metodología

En Criteria creemos que para que la formación e-Learning sea realmente exitosa, tiene que estar basada en contenidos 100% multimedia (imágenes, sonidos, vídeos, etc.) diseñados con criterio pedagógico y soportados en una plataforma que ofrezca recursos de comunicación como chats, foros y conferencias... Esto se logra gracias al trabajo coordinado de nuestro equipo e-Learning integrado por profesionales en pedagogía, diseño multimedia y docentes con mucha experiencia en las diferentes áreas temáticas de nuestro catálogo.

#### **Perfil persona formadora**

Esta acción formativa será impartida por un/a experto/a en el área homologado/a por Criteria, en cumplimiento con los procedimientos de calidad, con experiencia y formación pedagógica.

*En Criteria queremos estar bien cerca de ti, ayúdanos a hacerlo posible:  
¡Suscríbete a nuestro blog y síguenos en redes sociales!*

**Blog de Criteria**

