

BASES DE LA COMUNICACIÓ ASSERTIVA

www.grupsural.com



OBJECTIUS

- Expressar sentiments o desitjos positius i negatius d'una forma eficaç sense negar les altres persones i sense crear o sentir vergonya
- Discriminar entre l'assertió, l'agressió i la passivitat
- Discriminar les ocasions en les quals l'expressió personal és important i adequada
- Defensar-se sense agressió o passivitat enfront de la conducta poc cooperadora o raonable dels altres

PROGRAMA

1. Definició d'assertivitat.

Creences, estats interns i trets de les comunicacions passives, agressives i assertives

2. Aprendre a dir que no, acceptar i fer crítiques, fer lloances i demanar favors

3. Desenvolupar pactes viables, augmentar la comunicació i expressar sentiments i creences pròpies

4. Resolució de comunicacions conflictives de manera assertiva

5. Aplicació de l'assertivitat en l'atenció al ciutadà i en la relació amb els companys i les companyes de l'equip de treball

DURADA: 10 Hores