

## Mejora tu comunicación en equipo



Área: HABILIDADES

Duración: 20h

Metodología: online

### Objetivos

Manejar con éxito los principios y técnicas de la comunicación asertiva y gestionar eficazmente el estrés que se genera cuando se trabaja en equipo.

### Contenidos y estructura del curso

Comunicate con eficacia

Introducción

Elementos de la comunicación

Dificultades de la comunicación

Barreras en el emisor

Barreras en el receptor

Principios básicos de la comunicación

La comunicación no verbal

Claves para interpretar la comunicación no verbal

Empatía

Las neuronas espejo

Cómo ser más empático

Resumen

Tipologías más frecuentes dentro del equipo

Introducción

Dinámica Psicobiológica

Ánalysis de las tipologías más frecuentes

Tortuga

Descripción de su perfil

Actitud ante la tortuga

Cisne

Descripción de su perfil

Actitud ante el cisne

Cabra

Descripción de su perfil

Actitud ante la cabra

Elefante

Descripción de su perfil

Actitud ante el elefante

Serpiente

Descripción de su perfil

Actitud ante la serpiente

Conejo

Descripción de su perfil

Actitud ante el conejo

Búho

Descripción de su perfil

Actitud ante el búho

Papagayo

Descripción de su perfil

Actitud ante el papagayo

León

Descripción de su perfil

Actitud ante el león

Águila

Descripción de su perfil

Actitud ante el águila

Resumen

Mejora el rendimiento de tu equipo

El nuevo liderazgo

Cualidades de un líder eficaz

Los equipos de alto rendimiento

Competencias Individuales

Competencias Colectivas

El modo de decisión

La comunicación

La regulación

Cómo convertirse en equipos de alto rendimiento

El papel del líder en un equipo de alto rendimiento

La comunicación en el cambio

Tu papel en el equipo

Resumen

Habilidades sociales para una comunicación eficaz: teoría de la asertividad

Tipos de Habilidades Sociales

Qué es la asertividad

La filosofía de la asertividad

Tres estilos de respuesta

La persona pasiva

La persona agresiva

La persona asertiva

Reconocer los estilos de respuesta

El tipo de emoción experimentada

La conducta no-verbal exhibida

El lenguaje verbal utilizado

Distinciones funcionales entre los tres estilos

Componentes de una situación asertiva

Definición de asertividad

Resumen

Comportamiento asertivo

Ser asertivo significa

La conducta no asertiva

Pasos para la expresión asertiva

¿Por qué es importante la asertividad?

Para poner en práctica la asertividad a partir de hoy

Desarrollando la asertividad

Desarrolla tu asertividad

Autoconocimiento

Cambia tu manera de pensar

Reduce la ansiedad

Practicando la asertividad

Yo me respeto, tú me respetas, la vida me respeta.

Resumen

Aumenta tu eficacia en situaciones conflictivas

Asertividad ante situaciones conflictivas: 8 técnicas

Técnica del disco roto

Decir "no" cuando quieres decir "no"

Diálogos internos positivos

Manifestación de sentimientos negativos

Aclaración de mensajes contradictorios (assertividad frente a la discrepancia)

Assertividad ante las críticas (banco de niebla)

Assertividad ante los propios errores (aserción negativa)

Assertividad ante los elogios y reconocimientos

Fórmulas para superar las presiones y la manipulación

Otras pautas de actuación

Preguntas assertivas

Siempre con educación

El porqué de las cosas

El vocabulario positivo

Acompañamiento no verbal

Acompañamiento verbal

Actitud mental positiva

Resumen

Plan personal para mejorar tu comunicación en el equipo

Aprender a aprender

Identifica las competencias fundamentales para tu mejora

Puede ser de ayuda saber a dónde quieras ir. Visualízate en el futuro

Conoce tus fortalezas y tus debilidades

Identifica tu motivación de partida para el desarrollo de las tres competencias

Incrementa la motivación que tienes para alcanzar los objetivos

Autogestiona tu autoaprendizaje para que sea más eficaz

Desarrollar el Plan de Acción

Pasos

Previene las recaídas o las dificultades

Mide tus resultados

Practica siempre que puedas

Busca modelos a seguir

Busca apoyos en otras personas

Busca apoyos en tu organización

Identifica valores de diferentes ámbitos de tu vida

Sabré que lo estoy consiguiendo cuando...

Resumen

## Metodología

En Criterio 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 Criterio, en cumplimiento con los procedimientos de calidad, con experiencia y formación pedagógica.

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

[Blog de Criterio](#)

