

Comunicació assertiva pràctica. Nivell 2

Objectius

- **Discriminar** les ocasions en les quals l'expressió personal és important i adequada.
- **Afirmar-se i avançar** sense agressió o passivitat enfront de la conducta poc cooperativa o raonable dels altres.



Programa

1. Comunicació assertiva i autoestima

2. Assertivitat i gestió emocional

Els drets i les creences assertives
Estats interns de les comunicacions
passives, agressives i assertives

3. Resolució de comunicacions conflictives de manera assertiva

Autoconeixement maneig de conflictes

4. Tècniques assertives davant dels conflictes

Interrogació negativa

Banc de boira

Asserció negativa

Passos per demanar canvis de conducta

5. Conclusions



Durada: **8 hores**