

Comunicació assertiva pràctica. Nivell 1

Objectius

- **Discriminar** entre l'assertió, l'agressió i la passivitat.
- **Expressar sentiments** o desitjos positius i negatius d'una forma eficaç sense negar les altres persones i sentir-se segur tranquil.



Programa

1. Definició d'assertivitat

Barreres per ser assertius
Models conductuals assertius i no assertius
Habilitats de la persona assertiva

2. Bloc Tècniques assertives

Objectius de les tècniques assertives
Aprendre a dir que no
Acceptar i fer crítiques, Fer lloances
Demandar favors/fer peticions
Pactes viables
Augmentar la comunicació
Tècnica lliure informació
Expressar sentiments i creences pròpies

3. Conclusions



Durada: **8 hores**