

# Comunicació assertiva pràctica

## Objectius

- **Adquirir habilitats assertives** per facilitar les relacions interpersonals.
- **Discriminar entre** l'assertió, l'agressió i la passivitat.
- **Discriminar les ocasions** en les quals l'expressió personal és important i adequada.
- **Expressar sentiments o desitjos** positius i negatius d'una forma eficaç sense negar les altres persones i sentir-se segur tranquil.
- **Afirmar-se i avançar** sense agressió o passivitat enfront de la conducta poc cooperativa o raonable dels altres.



## Programa

### 1. Definició d'assertivitat

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

### 2. Comunicació assertiva i autoestima

### 3. Assertivitat i gestió emocional

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

### 4. Bloc 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

### 5. Resolució de comunicacions conflictives de manera assertiva

Autoconeixement i maneig de conflictes  
Tècniques assertives davant dels conflictes, passos per demanar canvis de conducta

### 6. Conclusions



**Durada: 15 hores**