

# Básicos para una Comunicación Efectiva y Relaciones Interpersonales Sana

---

Modalidad: curso e-Learning Duración: 8 horas

Categorías: Habilidades

## OBJETIVOS

1. Entender que es la comunicación desde tu punto de vista y desde el punto de vista de otros para sacar mayor rendimiento.2. Tomar consciencia del funcionamiento del cerebro y su comunicación con todo el cuerpo.

## CONTENIDOS

Unidad 1. Nexos con las relaciones interpersonales.1.¿Qué es la comunicación?2.El ego: la identidad.3.Ego y egocentrismo.4.El concepto de identidad.5.Toma consciencia de tus filtros.6.¿Dónde están los límites de la mente?Unidad 2. El cerebro y la comunicación.1.Automatismos. Respuestas básicas / primarias.1.1 ¿Cómo resolver la impulsividad?2.El lenguaje.2.1 El uso del lenguaje positivo: del pensamiento... ¡a tu destino!3.Interpretación de las emociones.3.1 Emociones primarias.4.Gestión emocional.4.1 Técnicas de Gestión Emocional.5.Comportamiento y comunicación asertiva.5.1 Técnicas de comunicación asertiva.

