

Categorías: Habilidades

### **OBJETIVOS**

Mejorar la comunicación interpersonal para conocerse mejor a sí mismo y disfrutar de relaciones más plenas con los demás. - Conocer qué es la comunicación interpersonal y los elementos que intervienen en el proceso de comunicación. - Desarrollar habilidades para mejorar la comunicación interpersonal. - Utilizar el estilo de comunicación adecuado. - Superar los obstáculos que pueden aparecer durante cualquier comunicación interpersonal. - Mejorar aspectos esenciales de la comunicación interpersonal.

### **CONTENIDOS**

¿Qué es la comunicación? Definición de la comunicación. Elementos de la comunicación. Comunicación interpersonal. Habilidades interpersonales ¿Qué son las habilidades interpersonales? Escucha activa. Respuesta empática. Asertividad. Estilos de comunicación Estilo pasivo. Estilo agresivo. Estilo asertivo. Estilos de comunicación organizativos. Obstáculos en la comunicación Actitudes. Valores. Estereotipos. Cultura. Rumores. Otras barreras. Mejorar la comunicación Técnicas para mejorar la comunicación. Estrés y autocontrol en situaciones difíciles. Las críticas.

