



Comunicación interpersonal

Comunicación interpersonal

Duración: 30 horas

Modalidad: OnLine

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

1. ¿Qué es la comunicación?

- 1.1 Definición de la comunicación.
- 1.2 Elementos de la comunicación.
- 1.3 Comunicación interpersonal.

2. Habilidades interpersonales

- 2.1 ¿Qué son las habilidades interpersonales?
- 2.2 Escucha activa.
- 2.3 Respuesta empática.
- 2.4 Asertividad.

3. Estilos de comunicación

- 3.1 Estilo pasivo.
- 3.2 Estilo agresivo.
- 3.3 Estilo asertivo.
- 3.4 Estilos de comunicación organizativos.

4. Obstáculos en la comunicación

- 4.1 Actitudes.
- 4.2 Valores.
- 4.3 Estereotipos.
- 4.4 Cultura.
- 4.5 Rumores.
- 4.6 Otras barreras.

5. Mejorar la comunicación

- 5.1 Técnicas para mejorar la comunicación.
- 5.2 Estrés y autocontrol en situaciones difíciles.
- 5.3 Las críticas.

