

## FICHA TÉCNICA DE LA ACCIÓN FORMATIVA

### Denominación de la Acción Formativa

Comunicación Asertiva: Mejorando la Productividad y el Bienestar Laboral

### Público Objetivo

Directivos, responsables de área y cualquier trabajador con interés en el tema

### Objetivos

- Identificar y aplicar las características de la comunicación asertiva y sus beneficios en la vida personal y laboral.
- Aprender a manejar el estrés y la ansiedad asociados con situaciones difíciles de comunicación, como las críticas, el rechazo o la negación.
- Identificar los obstáculos comunes que dificultan la comunicación efectiva en el ámbito laboral y aprender estrategias para superarlos.
- Aprender a dar y recibir feedback de manera efectiva y constructiva, para mejorar el desempeño de la organización y sus miembros.
- Aprender a comunicar con claridad y transparencia la visión y los objetivos de la organización, para que los colaboradores comprendan y compartan los mismos valores y metas.
- Fomentar una cultura de comunicación abierta y efectiva en la organización, en la que los colaboradores se sientan escuchados y valorados.

### Contenidos

- **Introducción.**
  - Presentación.
  - Objetivos.
  - Importancia de la asertividad en la comunicación.
- **Qué es la asertividad.**
  - Definición y características.
  - Diferencias con otras formas de comunicación.
  - Beneficios de la asertividad (personal, interpersonal y laboral).
- **Gestión de las emociones.**
  - Emociones frecuentes en un conflicto.
  - Formas de afrontar emociones intensas durante un conflicto.
- **Obstáculos para la asertividad.**
  - Creencias limitantes.
  - Falta de habilidades sociales.
  - Valores de la empresa
- **Aplicaciones prácticas de la asertividad.**
  - Comunicación en el trabajo.

- Resolución de conflictos.
- Negociación.

#### **Descripción Acción formativa**

Modalidad (Presencial/on-line/mixta)	Online
Estructura (Curso/Seminario/Taller/Jornada)	Píldora formativa
Herramienta/s de autor utilizada/s	Articulate - RISE
Número de horas	10 - 20 min
Docentes	Iván Molina Teruel (yo)

#### **Observaciones**

Después de la realización de la acción formativa irá adjunto un cuestionario de satisfacción.