

FICHA TÉCNICA DEL CURSO

Nombre del curso: Básicos para una Comunicación Efectiva y Relaciones Interpersonales Sana

Duración: 30h

Modalidad: Online

Objetivo

Con este contenido de curso profesional el alumno aprenderá el concepto de comunicación como vínculo en las relaciones interpersonales, así como la comunicación desde un punto de vista más científico.

Contenido

Unidad 1 - Nexo 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.