

PROGRAMA DEL CURSO “HERRAMIENTAS DE COMUNICACIÓN: COMUNICACIÓN ASERTIVA PARA INFLUIR POSITIVAMENTE”

La comunicación asertiva es una habilidad crucial en el mundo actual, especialmente en entornos colaborativos donde las relaciones interpersonales son fundamentales. Este artículo se centra en las herramientas de comunicación que promueven el asertividad, con un enfoque en la inteligencia emocional, la salud mental, el riesgo social y la exigencia emocional. A través de un aprendizaje estructurado, los participantes pueden aprender a influir positivamente en sus entornos, mejorando no solo su comunicación, sino también el bienestar general del grupo.

1.- Descripción del Curso

El curso "Comunicación Asertiva para Influir Positivamente" está diseñado para dotar a los participantes con habilidades prácticas y teóricas en comunicación asertiva. A lo largo del curso, los participantes explorarán cómo la inteligencia emocional puede ser utilizada para mejorar la comunicación y la colaboración en diversos ambientes, desde el laboral hasta el personal. Este programa promueve una mejor salud mental, fomentando la empatía y la comprensión en las interacciones cotidianas.

2.- Objetivos del Aprendizaje

El objetivo principal del curso es que los participantes:

2.1 Desarrollen habilidades de comunicación asertiva: Aprenderán a expresar sus pensamientos y sentimientos de manera clara y respetuosa, evitando la agresividad y la pasividad.

2.2 Mejoren su inteligencia emocional: Reconocerán y gestionarán sus emociones y las de los demás, lo que les permitirá establecer relaciones más saludables y efectivas.

2.3 Comprendan el impacto del riesgo social: Identificarán cómo la falta de comunicación asertiva puede contribuir a conflictos en ambientes colaborativos y cómo mitigarlos.

2.4 Fomenten ambientes colaborativos: Implementarán estrategias para crear un entorno donde la comunicación abierta y honesta sea la norma.

3.- Metodología

La metodología del curso se basa en un enfoque práctico y participativo. Se utilizarán diversas técnicas que incluyen:

- **Talleres interactivos:** Los participantes se involucrarán en actividades prácticas que les permitirán aplicar lo que han aprendido en situaciones reales.
- **Estudios de caso:** Se analizarán ejemplos de comunicación asertiva y sus resultados en diferentes contextos, desde el workplace hasta interacciones personales.
- **Role-playing:** Se simularán situaciones donde los participantes practicarán sus habilidades de comunicación asertiva, recibiendo retroalimentación constructiva.
- **Discusiones guiadas:** Se fomentará el diálogo entre los participantes para compartir experiencias y aprender unos de otros.

4.- Duración

El curso tiene una duración total de **20 horas**, distribuidas en sesiones de 4 horas cada una, a lo largo de cinco días. Esto permite a los participantes asimilar la información y practicar las habilidades adquiridas de manera efectiva.

5.- Módulos del Curso

El curso está dividido en cinco módulos, cada uno enfocado en un aspecto clave de la comunicación asertiva:

Módulo 1: Introducción a la Comunicación Asertiva

- Definición y principios de la comunicación asertiva.
- Diferencias entre comunicación asertiva, pasiva y agresiva.
- Importancia de la comunicación asertiva en la vida diaria.

Módulo 2: Inteligencia Emocional y Comunicación

- Relación entre inteligencia emocional y comunicación asertiva.
- Estrategias para desarrollar la inteligencia emocional.
- Ejercicios prácticos para gestionar emociones en la comunicación.

Módulo 3: Riesgo Social y Salud Mental

- Impacto de la comunicación en la salud mental.
- Cómo la falta de comunicación asertiva puede aumentar el riesgo social.
- Estrategias para prevenir conflictos a través de la comunicación efectiva.

Módulo 4: Creando Ambientes Colaborativos

- Elementos de un ambiente colaborativo saludable.
- Técnicas de comunicación para fomentar la colaboración.
- Estudio de casos de éxito en la implementación de comunicación asertiva.

Módulo 5: Práctica y Evaluación

- Role-playing de situaciones reales.
- Evaluación de las habilidades adquiridas.
- Plan de acción personal para continuar el desarrollo de habilidades de comunicación asertiva.

6.- Modalidad

El curso se ofrece en modalidad **presencial y online**, adaptándose a las necesidades de los participantes. La modalidad presencial permite una interacción directa y dinámica entre los participantes y el instructor, mientras que la modalidad online ofrece flexibilidad y comodidad. Ambas modalidades utilizan tecnología de videoconferencia y plataformas de aprendizaje que facilitan la participación activa.

7.- Conclusión

La comunicación asertiva es una herramienta poderosa que puede transformar la manera en que las personas se relacionan entre sí. A través de este curso, los participantes no solo aprenderán a comunicarse de manera efectiva, sino que también desarrollarán competencias emocionales que facilitarán un entorno más saludable y colaborativo. La inteligencia emocional, la salud mental y la mitigación del riesgo social son componentes esenciales que se integran en el aprendizaje, asegurando que los participantes estén equipados para enfrentar los desafíos de la comunicación moderna.