



# Comunicación para mejorar las relaciones laborales

**Sku:** 3939EC

**Horas:** 50

**Formato:** HTML

## OBJETIVOS

- Conseguir un adecuado desarrollo personal para mejorar las relaciones en el ámbito laboral.
- Aprender a comunicarnos de manera no violenta, consiguiendo relacionarnos con los demás de forma amable y satisfactoria.
- Resolver conflictos sin dañar las relaciones entre compañeros.
- Mejorar las habilidades sociales, las actitudes y el comportamiento social a través de valores.
- Mejorar la capacidad de aceptación de críticas constructivas fomentando la asertividad y la autoestima en situaciones complicadas.
- Provocar y practicar la empatía en el ámbito laboral y en el puesto de trabajo.
- Actitud Mental Positiva: implicación de nuestras actitudes para mejorar las relaciones en el puesto de trabajo.

## CONTENIDOS

### **Tema 1. Cómo relacionarnos de forma amable. Relaciones satisfactorias.**

1. Introducción.
2. Estilos de comunicación.
3. Entrenamiento de las habilidades sociales.
4. El comportamiento social.

### **Tema 2. Capacidad de aceptación de críticas constructivas.**

1. Introducción.
2. La asertividad y la autoestima en el ámbito laboral.
3. Cómo aceptar una crítica positivamente.

### **Tema 3. Empatía, capacidades positivas en el ámbito laboral.**

1. Introducción.
2. La empatía en el ámbito laboral.
3. La empatía en el puesto de trabajo.
4. La empatía y las relaciones sociales.

#### **Tema 4. Cómo fomentar las actitudes positivas. Exteriorizar la paz interior.**

1. La actitud y sus implicaciones.
2. Actitud mental positiva.
3. Las actitudes positivas y su exteriorización.