



# Básicos para una Comunicación Efectiva y Relaciones Interpersonales Sana

**Sku:** PH03B07C02

**Horas:** 8

**Formato:** HTML

## OBJETIVOS

- Conocer exactamente que es comunicar, su importancia y el porqué es indispensable para tener buenas relaciones interpersonales.
- Saber cómo funciona el cerebro para usar sus herramientas de buena comunicación.

## OBSERVACIONES

- 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.

## CONTENIDOS

**1. Nexo con las relaciones interpersonales.** 1.1. ¿Qué es la comunicación? 1.2. El ego: la identidad. 1.3. Ego y egocentrismo. 1.4. El concepto de identidad. 1.5. Toma consciencia de tus filtros. 1.6. ¿Dónde están los límites de la mente? **2. El cerebro y la comunicación.** 2.1. Automatismos. Respuestas básicas / primarias. 2.2 ¿Cómo resolver la impulsividad? 2.3. El lenguaje 2.4. El uso del lenguaje positivo: del pensamiento ¡a tu destino! 2.5. Interpretación de las emociones. 2.6. Emociones primarias. 2.7. Gestión emocional. 2.8. Técnicas de Gestión Emocional. 2.9. Comportamiento y comunicación asertiva. 2.10. Técnicas de comunicación asertiva.