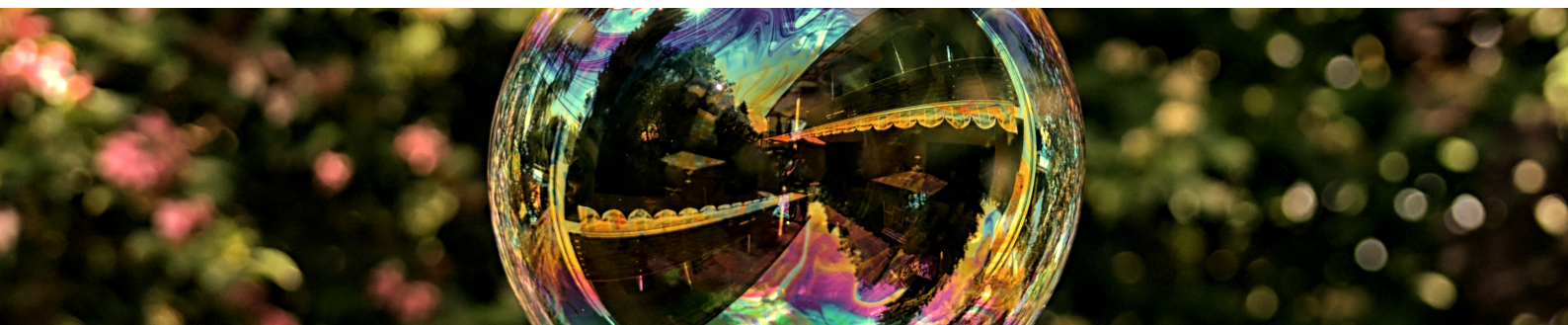




OBJECTIUS

Discriminar entre l'assertió, l'agressió i la passivitat

Discriminar les ocasions en les quals l'expressió personal és important i adequada

Expressar sentiments o desitjos positius i negatius d'una forma eficaç sense negar les altres persones i sentir-se segur tranquil

Afirmar-se i avançar sense agressió o passivitat enfront de la conducta poc cooperativa o raonable dels altres

PROGRAMA

1. Definició d'assertivitat

Barreres per ser assertius, Models conductuals assertius i no assertius, Habilitats de la persona assertiva

2. Comunicació assertiva i autoestima

3. Assertivitat i gestió emocional

Els drets i les creences assertives, Estats interns de les comunicacions passives, agressives i assertives

4. Bloc Tècniques assertives

Objectius de les tècniques assertives, Aprendre a dir que no, Acceptar i fer crítiques, Fer lloances, Demanar favors/fer peticions, Pactes viables, Augmentar la comunicació, Tècnica lliure informació, Expressar sentiments i creences pròpies

5. Resolució de comunicacions conflictives de manera assertiva

Autoconeixement maneig de conflictes, Tècniques assertives davant dels conflictes, passos per demanar canvis de conducta

6. Conclusions