



Gracias a



openwebinars.net/cert/QSBp



OpenWebinars certifica que

DIEGO CHUECA CASTELLOTE

Ha superado con éxito

**Curso de Asertividad como
elemento de consecución de
objetivos**

Duración del curso

2 horas

Fecha de expedición

14 mayo 2025

A handwritten signature in black ink, belonging to Manuel Agudo.

CEO de OpenWebinars

Manuel Agudo

Curso de Asertividad como elemento de consecución de objetivos

1. INTRODUCCIÓN

Presentación

2. TRABAJO CON LOS OBJETIVOS: CLARIFICACIÓN Y DEFINICIÓN

Metodología S.M.A.R.T. en la definición de los objetivos propios

Metodología G.R.O.W. en la definición de los objetivos propios

Ejercicio: Autoconocimiento recursos para consecución objetivos

Ejercicio: Desglose plan de acción del objetivo usando los mapas

3. LA ASERTIVIDAD COMO ELEMENTO DE CONSECUCIÓN DE OBJETIVOS

Definición y Derechos Asertivos

Estilos de comunicación y-o pensamiento: Pasivo-Inhibido / Asertivo-Agresivo

Ejercicio de asertividad: Receta D.E.P.A

Ejercicio: Técnica para decir NO (el Sí que hay detrás del No)