



OpenWebinars certifica que

**Tiziano Barone**

Ha superado con éxito

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

Duración del curso

**2 horas**

Fecha de expedición

**16 abril 2024**

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Manuel Agudo', positioned over a large, light gray watermark of the OpenWebinars logo.

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)