openwebinars.net/cert/MLht

OpenWebinars

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

CEO de OpenWebinars

Manuel Agudo

Contenido

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)