



esetec

ESCUELA SUPERIOR
DE ESTUDIOS TÉCNICOS DE CANARIAS

Interacción personal

 25 horas  Formación Online  Consultar

OBJETIVOS

El curso online de "Interacción personal" permitirá al alumnado: Conocer las diferencias entre la inteligencia intrapersonal e interpersonal. Aprender a hacernos las preguntas adecuadas para conocer nuestro diálogo interno. Conocer la diferencia entre la exigencia y la superación. Comprender la influencia de las necesidades en nuestras emociones y pensamientos. Saber los beneficios de la psicología positiva. Conocer el análisis transaccional. Saber cuáles son las barreras de la escucha activa

CONTENIDOS

Adentrándonos en la interacción personal

Personas en constante interacción. El diálogo interno. Malos hábitos en la interacción intrapersonal. Perfeccionismo vs Superación. Crítica interna. Miedos. Juicios. La "no" escucha. Queja. La psicología positiva. Bases del análisis transaccional

Aspectos claves de la comunicación

El impacto de las tecnologías en la interacción personal. Interacción personal y tecnología en entornos laborales. El lenguaje corporal. Modelos de comunicación. Peticiones y demandas. Facilitadores y bloqueadores de la comunicación. Saber decir y escuchar "no". Gestión emocional

Habilidades superiores de la comunicación interpersonal: Asertividad y empatía

Asertividad. El ser humano necesita empatía. La empatía y la resiliencia. ¿Qué bloquea el desarrollo de la empatía?. El papel de la empatía en el diálogo. La práctica de la empatía. Desarrollar la empatía.

Habilidades superiores de la comunicación interpersonal: La escucha

Comprender para ser comprendido. Variables asociadas a la escucha activa. Cómo aplicar la escucha empática. Condiciones por parte del emisor y del receptor. El desarrollo de la respuesta empática. Cuando los demás no escuchan

[Matricularme >](#)