FICHA TÉCNICA DEL CURSO

Nombre del curso: Interacción Personal
Duración: 25h
Modalidad: Online

Objetivo

- 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 interacciones de comunicación disfuncionales y funcionales con los demás
- Ayudarnos a conocer cómo nos relacionamos con los demás
- Conocer nuestra dinámica predominante en la comunicación
- Tener conocimiento de la comunicación no verbal
- Saber cómo podemos facilitar la comunicación
- Cómo el estar en contacto con nuestras emociones facilita la interacción intra e interpersonal.
- Ser consciente del impacto de las tecnologías de la información y comunicación en la interacción personal
- La importancia de desarrollar la empatía en relación a la interacción personal
- Comprender cómo la asertividad es clave en la interacción personal
- Maneras de desarrollar esta habilidad
- Acciones que bloquean la empatía
- La relación de la empatía con la resiliencia
- Comprender la relación de la escucha con la mejora de nuestra interacción personal
- Conocer los diferentes niveles de escucha
- Saber cuáles son las barrearas de la escucha activa
- Cómo fomentar la escucha en las organizaciones

Contenido

UD1. Adentrándonos en la interacción personal

1.1. Personas en constante interacción

1.2. El diálogo interno

1.3. Malos hábitos en la interacción intrapersonal

1.3.1. Perfeccionismo vs Superación

1.3.2. Crítica interna

1.3.3. Miedos

1.3.4. Juicios

1.3.5. La “no” escucha

1.3.6. Queja

1.4. La psicología positiva

1.5. Bases del análisis transaccional

UD2. Aspectos claves de la comunicación

2.1. El impacto de las tecnologías en la interacción personal

2.1.1. Interacción personal y tecnología en entornos laborales

2.2. El lenguaje corporal

2.3. Modelos de comunicación

2.4. Peticiones y demandas

2.5. Facilitadores y bloqueadores de la comunicación

2.5.1. Saber decir y escuchar “no”

2.6. Gestión emocional

UD3. Habilidades superiores de la comunicación interpersonal: Asertividad y empatía

3.1. Asertividad.

3.2. El ser humano necesita empatía

3.3. La empatía y la resiliencia

3.3.1. ¿Qué bloquea el desarrollo de la empatía?

3.4. El papel de la empatía en el diálogo

3.4.1. La práctica de la empatía

3.4.2. Desarrollar la empatía

UD4. Habilidades superiores de la comunicación interpersonal: La escucha

4.1. Comprender para ser comprendido

4.2. Variables asociadas a la escucha activa

4.3. Cómo aplicar la escucha empática

4.3.1. Condiciones por parte del emisor y del receptor

4.3.2. El desarrollo de la respuesta empática

4.4. Cuando los demás no escuchan