

INTERACCIÓN PERSONAL

SKU: EVOL-10252-VNO-A | Categorías: [Coaching Personal y Familiar](#), [SOFT SKILLS](#)

INFORMACIÓN DEL CURSO

Horas [25](#)

Acreditado por Universidad [SI](#)

Créditos ECTS [1](#)

CURSO DE ESPECIALIZACIÓN

Objetivos

- 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 barreras de la escucha activa
- Cómo fomentar la escucha en las organizaciones



Contenidos**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

