

**BÁSICOS PARA UNA COMUNICACIÓN EFECTIVA Y RELACIONES INTERPERSONALES SANA****CÓDIGO**  
03B07C02**AUTOR**  
Johana Ríos**DURACIÓN ESTIMADA**  
8 h**NIVEL DE FORMACIÓN**  
Básico**Dirigido a**

*Profesionales que quieran mejorar sus habilidades de comunicación y relaciones interpersonales, poniendo especial énfasis en personal relacionado con comunicación, atención al cliente, ventas, marketing o responsables de equipos.*

**Descripción**

*Con este contenido de curso profesional el alumno aprenderá el concepto de comunicación como vínculo en las relaciones interpersonales, así como la comunicación desde un punto de vista más científico.*

**COMPETENCIAS**

1. Entender que es la comunicación desde tu punto de vista y desde el punto de vista de otros para sacar mayor rendimiento.
2. Tomar consciencia del funcionamiento del cerebro y su comunicación con todo el cuerpo.

**CRITERIOS DE EVALUACIÓN (Objetivos)**

1. Conocer exactamente que es comunicar, su importancia y el porqué es indispensable para tener buenas relaciones interpersonales.
2. Saber cómo funciona el cerebro para usar sus herramientas de buena comunicación.

**CONTENIDOS**

Unidad 1. Nexos con las relaciones interpersonales.

1. ¿Qué es la comunicación?
2. El ego: la identidad.
3. Ego y egocentrismo.
4. El concepto de identidad.
5. Toma consciencia de tus filtros.

## BÁSICOS PARA UNA COMUNICACIÓN EFECTIVA Y RELACIONES INTERPERSONALES SANA

6. ¿Dónde están los límites de la mente?

Unidad 2. El cerebro y la comunicación.

1. Automatismos. Respuestas básicas / primarias.
  - 1.1 ¿Cómo resolver la impulsividad?
2. El lenguaje.
  - 2.1 El uso del lenguaje positivo: del pensamiento... ¡a tu destino!
3. Interpretación de las emociones.
  - 3.1 Emociones primarias.
4. Gestión emocional.
  - 4.1 Técnicas de Gestión Emocional.
5. Comportamiento y comunicación asertiva.
  - 5.1 Técnicas de comunicación asertiva.