

AF | 20238

Formato: Programado | A medida

Stop al acoso laboral. Comunicación y asertividad

DIRIGIDO A

Dirigido a cualquier persona interesada, especialmente profesionales que en el desempeño de su trabajo puedan encontrarse con estas situaciones.



Duración

6 horas



Modalidad

Presencial

OBJETIVOS

- Conocer claramente qué es el APT.
- Descubrir las claves que permiten desarrollar una comunicación eficaz, tanto en la dimensión personal como profesional.
- Lograr establecer mejores relaciones con otras personas:
 - Siendo más asertivos.
 - Gestionando mejor los conflictos.
 - Obteniendo acuerdos mediante negociaciones eficaces.
- Conocer cuál es nuestro modelo de comunicación y el de los demás.

CONTENIDOS

QUÉ ES EL ACOSO PSICOLÓGICO EN EL TRABAJO (APT)

- Definición.
- ¿Qué es y qué no es el acoso? Trabajo grupal con post- it.
- ¿Cómo influye la comunicación interpersonal dentro de la empresa y la asertividad a la hora de crear un ambiente laboral libre de acoso?
- El marco normativo relacionado con el acoso sexual laboral en España y en distintas comunidades autónomas.

LA COMUNICACIÓN INTERPERSONAL Y SUS EFECTOS EN EL APT

- El proceso de comunicación y sus dificultades.
- Los errores perceptivos y la comunicación.
- La escucha (activa).
- La importancia del lenguaje no verbal a la hora de percibir acoso.
- El feedback: ¿Cómo darlo de forma correcta tanto al corregir como al felicitar?

EL RECURSO DE LA ASERTIVIDAD

- Test de asertividad.
- Los pasivos, agresivos y asertivos. ¿Qué papel estás asumiendo?

- Role play grabado con casos ad hoc a la problemática de la empresa. Visualización y feedback.

GESTIONAR CONFLICTOS DE FORMA ASERTIVA

- Modelo de Thomas Kolmann.
- Triángulo HOS y método DEPA.
- Role play de resolución de conflictos. Visualización y feedback.

APOYÁNDONOS EN LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

- IE: Qué es y bases científicas.
- ¿Reaccionas o respondes? Tú eliges.
- Aprender a gestionar las emociones. ¿Cómo aplicar IE en el día a día?

LOS 4 ESTILOS DE COMPORTAMIENTO SEGÚN DISC

- Reconocer nuestro estilo de comunicación.
- Reconocer el estilo comunicativo de los otros.
- Aprender a mejorar nuestras relaciones con los demás.
- Descubrir nuestras posibilidades de mejora en la comunicación interpersonal.

CIERRE DEL CURSO, CONCLUSIONES Y PLAN DE ACCIÓN

Nota: Todos los contenidos podrán adaptarse y/o desarrollarse en función de las necesidades o solicitudes de la empresa y/o los alumnos participantes.