



Curso:

“AUTOESTIMA Y ASERTIVIDAD, MANUAL DE EMPLEO”,

con **Olga Castanyer**

(Psicóloga especializada en Asertividad y Autoestima)

Fecha: 20 y 21 de abril de 2018

Horario: Viernes de 18 a 21 h. y sábado de 10 a 19 h.

CONTENIDO:

1. Qué es la Asertividad- qué es la no-asertividad... y su relación con la autoestima
2. La persona asertivo/a y no asertivo: cómo siente, piensa y se comporta. La comunicación verbal y no verbal.
3. Estrategias internas para ser asertivo/a: empatía, respeto, derechos hacia mí y hacia los demás.
4. Estrategias externas para ser asertivo/a: técnicas asertivas, conducta no verbal

METODOLOGÍA:

Cada sesión contará con una parte teórica, apoyada en vídeos, una presentación en Power Point y una parte práctica.

En la primera sesión, las prácticas consistirán en ejercicios individuales de autoreflexión. En las dos últimas sesiones, las prácticas consistirán en ejercicios grupales, role playing, conductas no verbales, etc. en grupos pequeños y grupo grande.