

SEMINARIO PRESENCIAL O VIRTUAL

**“TÉCNICAS BÁSICAS DE COMUNICACIÓN ASERTIVA”**

DURACIÓN 8 HORAS O A REQUERIMIENTO PERSONALIZADO DEL CLIENTE

## DESCRIPCION

Esta área potencia la capacidad de expresar necesidades, emociones y límites de forma clara y repetuosa, mientras se comprende y regula en impacto emocional en uno mismo y en los demás. A través de experiencias vivenciales del Método Psiquis, transforma reacciones impulsivas en respuestas conscientes que generan acuerdos sostenibles y relaciones de confianza.

## FOCO CENTRAL Y PROPÓSITO:

- El propósito de esta área es: desarrollar un equilibrio emocional y comunicativo que permita:
- Defender intereses propios sin agresividad ni sumisión.
- Navegar conversaciones tensas con calma estratégica.
- Convertir conflictos en oportunidades de conexión auténtica.

## LÓGICA INSTRUCCIONAL MÉTODO PSIQUIS

La progression natural de los seminaries sigue este flujo transformacional:

- Comunicación Asertiva---Expresión clara de uno mismo.
- Empatía+Inteligencia Emocional= Lectura precisa del otro.
- Integración avanzada: (Negociación+Conflicto) ---Acción estratégica conjunta.

## RESULTADOS ESPERADOS

- Reducción del 70% en reacciones emocionales automáticas.
- Incremento de acuerdos alcanzados en conversaciones difíciles.
- Mayor confianza para establecer límites saludables.
- Redes relacionales más sólidas y colaborativas.

## DIRIGIDO A:

Todo el personal de la organización quienes requieran conocer técnicas y desarrollar habilidades para la implementación de comunicación asertiva en sus comunicaciones y así poder incrementar la calidad de sus relaciones

{

## OBJETIVOS

Capacitar a los asistentes sobre los conceptos y habilidades (a través de la metodología neurocientífica) en la escucha activa y comunicación asertiva; así como en competencias de comunicación efectiva en equipos de trabajo, necesaria para el logro de la Estrategia Organizacional, dotando a los participantes de herramientas que les permitan desarrollar habilidades integrales en un enfoque conductual y emocional sobre el la PNL y el temperamento con Inteligencia emocional para desarrollar habilidades en su profesión.

## OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Identificar que es el asertividad y su expresión a través de la comunicación efectiva.
- Reconocer cuáles son las habilidades blandas que hacen posible la aplicación práctica de la comunicación asertiva de excelencia, como lo es la escucha activa, la empatía y la inteligencia emocional.
- Conocer qué es asertividad y la arquitectura del "Ser Asertivo"
- Identificar cómo decir las cosas al referirse al personal.
- Conocer cómo hacer que el mensaje llegue de una manera efectiva.
- Identificar los 5 pasos del feedback efectivo.
- Definir cuál es el impacto de la comunicación asertiva en las empresas.
- Conocer las técnicas claves de comunicación asertiva.

## Metodología Psiquis:

- **ÁREA DE JUEGO O ROLE PLAY:** Movimientos corporales de los participantes relacionados a la temática como primera herramienta de aprendizaje.
- **ÁREA DE MESAS CREATIVAS:** Lectura de casos reales, videos, test de autodescubrimiento; y autoanálisis con preguntas reflexivas y su aplicación efectiva en sus vidas personales y profesionales para empoderarlos a la excelencia.
- **ÁREA DE GRUPO DE APOYO Y TERAPIA DE INTEGRACIÓN:** Los participantes en unidad se comunican e identifican el problema y sus soluciones, para realizar sus cartas compromiso y plan.



## TEMARIO

### Sesión #1 (Duración: 2 horas)

- Plan equilibrio conexión cuerpo+mente+emoción para fomentar la ecuanimidad.
- Las competencias sociales en la comunicación
- Actitud y la visión de éxito y su intención.
- El arte de escuchar activamente. / \*Ejercicios

### Sesión #2 (Duración: 2 horas)

- El asertividad y su manejo: La arquitectura del "Ser Asertivo".
- Conductas en la Comunicación
  - Conducta Pasiva (Sumisa)
  - Conducta Pasiva Agresiva
  - Conducta Agresiva
  - Conducta Asertiva
- ¿Qué es comunicación asertiva y su importancia?
- Las relaciones sanas que nos automotivan de forma personal y grupal.

### Sesión #3 (Duración: 2 horas)

- Técnicas de comunicación asertiva, sus bases y ejercicios de aplicación en casos reales.
- Dicción y manejo de la voz
- Articulación
- Respiración
- Dicción positiva y la empatía con el receptor.
- La máxima en la dicción positiva
- Que es parafrasear y cómo implementarlo en la comunicación efectiva cotidiana.

### Sesión #4 (Duración: 2 horas)

- ¿Qué hace al mensaje llegar de manera efectiva?
- Qué es el feedback efectivo.
- Las leyes de la comunicación.
- Técnicas básicas y avanzadas de comunicación asertiva.
- Impacto de la comunicación asertiva en la empresa y sus procesos.
- Plan de acción de aplicación final.

## FACILITADORA:

### Msc. Solange Mayo – Consultora Internacional



- Licenciada en Comunicación Social. Mención en Publicidad y Relaciones Públicas con honores.
- Magíster en Gerencia de Mercadeo (URBE), con amplias investigaciones en el área de Comportamiento del Consumidor, raíz de la cual emerge la creación del Método Psiquis y su implementación a nivel internacional en países como: Venezuela, Panamá, Costa Rica, Nicaragua, Brasil, Ecuador, y Colombia.
- Creadora del Método Psiquis y quien en más de 22 años de experiencia lo ha aplicado exitosamente a Nivel de Escuelas de Negocios en Latinoamérica y Centro América, la base de la creación fue en la Universidad de Surrey-Inglaterra como resultados de una propuesta de investigación.
- Periodista, investigadora, escritora y conferencista internacional. Productora nacional independiente y conductora, que la ha llevado a países como: Grecia, España, París, Noruega, Holanda, Inglaterra.
- Escritora de artículos especializados en el área de mercadeo, marcas y franquicias para la revista internacional OGGI MARCAS Y FRANQUICIAS con presencia en EEUU, Panamá y Bogotá.
- Comunicadora Bilingüe y responsable del desarrollo de equipos y líderes en ventas y tele ventas en pro de contribuir al crecimiento profesional y productivo empresarial de más de 3600 empresas a nivel latinoamericano.