

Claves para mejorar la asertividad, autoeficacia y confianza en uno/a mismo/a y en los demás

📅 8 de junio de 2022, miércoles

Inscríbete

Este curso es un módulo de: [Programa para el desarrollo de habilidades de gestión emocional en el trabajo](#)



Fechas:

8 de junio, miércoles

Presencial



Videoconferencia



Horario:

de 16:00 a 20:00 h.



Precio especial para socias/os

Pulsa AQUÍ para ver los precios

Inscríbete

Nota a las personas que participan por videoconferencia:

En esta formación se recomienda disponer webcam y micrófono para mayor aprovechamiento de la actividad.

Profesora



Teresa Martínez Vallejo

- Licenciada en Psicología.
- Coach Profesional Ejecutivo. Certificación por AECOP
- Master en Programación Neurolingüística remodelada
- Master en Intervenciones Psicológicas para Desarrollo Personal y Organizacional Universidad Psicología de Valencia (D.B.M®)
- Diploma en Hipnosis Ericksoniana (D.B.M®) Universidad de Psicología Valencia
- Certificación en Professional Behavioral and Systems Modeler. Sensory systems

PROGRAMA

- Qué es la autoidentidad y cómo se desarrolla.
- Influencia de las experiencias de “éxito” y “fracaso” en el desarrollo de la identidad.
- Modelo D.B.M ® de Identidad: autoeficacia, autovalor y autoestima.
- Cómo influye la autoidentidad en las habilidades sociales.
- Qué es la asertividad y cuáles son las habilidades y recursos involucrados.
- Gestionar la inseguridad, la indecisión y el miedo a las consecuencias que frenan la asertividad.
- Seguridad, confianza y autodeterminación: claves de la asertividad.
- Estrategias para ser asertivo/a y hacer de forma asertiva: saber, usar, hacer, conseguir.

INFORMACIÓN GENERAL

Objetivos

- Aumentar la eficacia en el trabajo y en las relaciones a través del fortalecimiento de la autoidentidad, la seguridad y confianza en uno/a mismo/a.
- Potenciar el desarrollo de la asertividad profesional y generar estrategias para ser asertivo/a en el trabajo.

INSCRIPCIONES



Socios/as:

70 €



No socios/as:

170 €

[Únete a la asociación](#)



Para más información:

948 290155

[Inscríbete](#)