



Comunicar con eficacia. Disfrutar de relaciones gratificantes

Objetivos

❑ **Objetivo General**

- Conocer en profundidad la herramienta de la comunicación y aprender estrategias para utilizarla de forma eficaz, manteniendo relaciones que nos satisfagan, y alcanzando nuestros objetivos en la vida.

❑ **Objetivos Específicos**

- Aprender que la comunicación es mucho más que hablar; es el instrumento imprescindible para relacionarnos con otras personas e influir en ellas.
- Ser conscientes de las dificultades y condicionantes para comunicar eficazmente, y desarrollar habilidades para actuar sobre ellas.
- Adquirir competencias emocionales y habilidades sociales para mejorar la comunicación con los demás y por tanto nuestras relaciones.
- Tomar conciencia de la importancia del lenguaje en la vida de las personas y aprender a manejarlo adecuadamente.
- Aprender que la comunicación no verbal y el silencio son elementos imprescindibles para una comunicación eficaz, y entrenarse en su manejo.
- Conocer la importancia de la escucha activa para tener una comunicación eficaz, y aprender técnicas para poder incorporarla a nuestra vida.
- Mejorar nuestra comunicación para mejorar nuestras relaciones.
- Tomar conciencia de que la vejez es una etapa más de la vida, eliminando los usos inadecuados o improcedentes utilizados en la comunicación con las personas mayores, que favorecen la marginación y los prejuicios sociales.

Contenidos

Comunicar con eficacia. Disfrutar de relaciones gratificantes	Tiempo estimado
<ul style="list-style-type: none"> • ¿Hablar o comunicar? ¿Transmitir o influir? <ul style="list-style-type: none"> ○ Funciones de la comunicación. ○ Principios de la comunicación. • Obstáculos y condicionantes de la comunicación: Percibir, interpretar y comunicar. Barreras en la comunicación. <ul style="list-style-type: none"> ○ Condicionantes de la comunicación: Aspectos generales. ○ Condicionantes de la comunicación: Juicios y Creencias. ○ Condicionantes de la comunicación: Modelos mentales. ○ Condicionantes de la comunicación: Sistemas de representación. ○ Condicionantes de la comunicación: Filtros en la comunicación. • Comunicar con uno mismo y con los demás. Competencias emocionales y habilidades sociales. <ul style="list-style-type: none"> ○ Comunicar con uno mismo/a. ○ Comunicar con otras personas. ○ Competencias emocionales. ○ Habilidades sociales: Aspectos generales. ○ Habilidades sociales. Asertividad: Tipos de personas. ○ Habilidades sociales. Asertividad: Ventajas y requisitos. • El lenguaje en la comunicación: El poder de las palabras. somos desde el lenguaje. <ul style="list-style-type: none"> ○ El lenguaje es acción. ○ El lenguaje genera SER. ○ El lenguaje no es inocente ni gratuito. ○ El lenguaje positivo a través de las palabras. ○ Otras acciones para favorecer el lenguaje positivo. • Comunicar sin palabras: Silencio y corporalidad. Comunicación no verbal. <ul style="list-style-type: none"> ○ El silencio comunicador. • Sin escucha no hay comunicación: Hablamos para ser escuchados. Oír no es escuchar. <ul style="list-style-type: none"> ○ Desarrollando la escucha activa. ○ Requisitos para la escucha activa. • Comunicación en las relaciones: Comunicar para comprender y convencer. <ul style="list-style-type: none"> ○ La comprensión como base en la gestión del conflicto. ○ Prevención y resolución del conflicto. 	

<ul style="list-style-type: none">○ Convencer y hablar en público con eficacia.• Comunicación como herramienta para el desarrollo de las personas.<ul style="list-style-type: none">○ Comunicación positiva y enriquecedora con las personas mayores.	
Cuestionario de Autoevaluación	30 minutos
1 unidad	15 horas