



Presencial o videoconferencia

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

3 de junio de 2021, jueves

Nota a las personas que participan por videoconferencia:

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

## Inscríbete

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

Día: 3 de junio, jueves

Sesiones: 1

Horario: de 16:00 a 20:00 h.

Duración: 4 horas

Lugar:

Puedes elegir en qué modalidad prefieres hacer el curso:

- En remoto, a través de nuestra aula virtual, utilizando la herramienta Zoom.  
(Podrás seguir la clase en remoto y realizar al/a docente las consultas que tengas por audio).
- Presencial: en nuestras instalaciones del Club de Marketing de Navarra ([protocolo de prevención y seguridad sanitaria](#)).

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 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 mismo.
- Potenciar el desarrollo de la asertividad profesional y generar estrategias para ser asertivo en el trabajo.

### Coste del curso

Socios: 65 €

No socios: 165 €

### Inscripciones:

A través de la web, con al menos dos días de antelación.

Para información: Tfno. 948 290155