



Presencial o videoconferencia

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

8 de junio de 2022, miércoles

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: 8 de junio, miércoles

Sesiones: 1

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

Duración: 4 horas

Lugar:

Puedes elegir en qué modalidad prefieres asistir:

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

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.

Coste del curso

Socios/as: 70 €

No socios/as: 170 €

Inscripciones:

A través de la web, con al menos dos días de antelación. Si queda menos tiempo, insíbete o llámanos y te confirmaremos si disponemos de plazas libres.

Para información: Tfno. 948 290155