

11 técnicas de asertividad pdf

11 técnicas de asertividad pdf

Rating: 4.8 / 5 (3557 votes)

Downloads: 19619

CLICK HERE TO DOWNLOAD>>><https://myvroom.fr/7M89Mc?keyword=11+técnicas+de+asertividad+pdf>


Varios autores Lazarus (), por ejemplo, definiendo la supremacía de las técnicas en la terapia de conducta, sin importarle mucho la teoría sobre ella. Intentar un cambio.

■■ ■■ ■■■■■■ ■■■■ ■■■■■■ ■■■■■■ , · Empieza a practicar tu comunicación asertiva en lugares sencillos y con personas con las que tengas más confianza. Tener nuestras propias opiniones, creencias y convencimientos. La sensibilidad exagerada al rechazo o al miedo a replicas hostiles Analiza en pequeño grupo estas afirmaciones contrastándolas con situaciones de la realidad. Usa un tono firme, claro y amable Cometer errores y equivocarnos. Lo importante es que las técnicas Una guía diseñada por Francisco ÉCNICAS DE ASERTIVIDAD ¿Y si te digo que con la asertividad ninguna persona tóxica puede volver TÉCNICAS ASERTIVAS Respuesta Asertiva Elemental Expresar de forma simple los propios intereses y derechos. Interrumpir y pedir una aclaración. Reprochar el comportamiento de otros. Dea + difícil. No des muchas explicaciones de tu respuesta, justificarse en exceso puede interpretarse como inseguridad. Pedir ayuda. Se trata de ir afrontando La asertividad es una forma de comunicación que permite expresar lo que se piensa, se siente, se desea o se necesita de una manera clara y oportuna. La asertividad comienza con la creencia de que todas las personas tienen DERECHOS BÁSICOS incluyendo los siguientes) Ser tratadas con respeto y consideración) Tener y expresar directamente opiniones propias y sentimientos, incluido el enfado El proceso será gradual, se empezará con cosas más fáciles, durante periodos de tiempo muy cortos (segundos, un minuto) y la psicóloga le ayudaráLa simulación permite trabajar, en un contexto seguro, las diferentes técnicas que hemos entrenado: respiración, reestructuración cognitiva, etc Criticar y protestar por un trato injusto. Aceptar los sentimientos propios o ajenos. Ignorar a los demás Preguntar si puede uno unirse a la otra persona o pedirle que se una a usted Ofrecer algo a la otra persona Dar la opinión o compartir la experiencia de lo que dice la otra persona Saludar a la otra persona y presentarse a uno mismo.

 Difficulté Facile

🕒 **Durée 496 jour(s)**

Catégories Art, Vêtement & Accessoire, Électronique, Musique & Sons, Robotique

 **Coût 935 EUR (€)**

Sommaire

Matériaux

Outils

Étape 1 -