

randstad
elearning.



introducción a la asertividad.

Nociones básicas de asertividad.

Duración: 20 minutos



introducción a la asertividad

Objetivos del curso

Introducción a la asertividad que comienza afirmando que la formación sobre la asertividad nos servirá para mejorar nuestras relaciones con los demás, especialmente con aquellas personas que tienen tendencia a generar relaciones disfuncionales. Explica que nosotros somos los responsables de nuestras conductas y nuestras reacciones. Además, expone los tres tipos de conducta que puede tener una persona (asertiva, agresiva y sumisa) y cómo reconocer a un manipulador para no dejarle que juegue con nosotros.

Estructura general del curso

Conceptos básicos de asertividad

Evaluación final