



## Aprende a ser asertivo

Al terminar la actividad el asistente podrá (descripción de objetivos de la actividad):

- Adquirir unas competencias sociales que permitan un óptimo desarrollo y desenvolvimiento social; abarcando las esferas personal, académica, profesional.
- Adquirir competencias para nuestra positiva integración en un grupo social de referencia.
- Posibilitar nuestra óptima adaptación social.
- Facilitar una mayor estabilidad emocional.

Temas a desarrollar:

1. Concepto de habilidades sociales
  - 1.1. ¿qué son las habilidades sociales?
  - 1.2. habilidades sociales competencia social y ajuste psicológico.
2. Habilidades asertivas. Aprende a ser asertivo
  - 2.1. Estilos de comunicación
  - 2.2. Derechos humanos básicos
  - 2.3. Características de la persona asertiva.
  - 2.4. Técnicas para ser más asertivo
    - 2.4.1. Formula: defender los derechos asertivamente.
    - 2.4.2. Técnicas asertivas específicas.
    - 2.4.3. Habilidades asertivas

Metodología didáctica:

Las sesiones combinarán la teoría con ejercicios vivenciales.

Organizadores:

Responsable de actividad	FRANCISCO JAVIER OLIVER VILLARROYA
--------------------------	------------------------------------

Datos básicos:

Correo electrónico	ice@ice.upv.es
Tipo de curso	FORMACIÓN INTERNA
Estado	TODO HECHO
Duración en horas	8 horas presenciales, 2 horas a distancia
Bibliografía:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Caballo, V: Manual de Evaluación y entrenamiento en las Habilidades sociales. Siglo XXI de España Editores 1993,1997, 2010.</li> <li>- Castanyer, O: La asertividad: Expresión de una sana autoestima. Bilbao: Desclée de Brouwer, 1997, 2004.</li> <li>- Davis, M; Mc Kay, M; Eshelman, E.R: Técnicas de Autocontrol Emocional. Martínez Roca. 1985.</li> <li>- Fensterheimer, H y Baer, J: No diga si cuando quiera decir NO. Aprenda a comunicarse de forma asertiva. Barcelona. Grijalbo, 1976. Barcelona: Debolsillo, Autoayuda y Comunicación. 2004.</li> <li>- Kelly, J.A: Desclée de Brouwer, 2000.</li> <li>- Smith, S: Cuando digo NO me siento culpable. Barcelona: De bolsillo Autoayuda y Comunicación, 2004.</li> <li>- Steink, H: Vencer la timidez. Barcelona. Fapa Ediciones. Colección Autoayuda, 2004.</li> </ul>
<b>Dónde y Cuándo:</b>	
Dónde	VALÈNCIA
Horario	TARDE
Observaciones al horario	20 y 27 de junio de 15:30 a 19:30 horas.
Lugar de impartición	Aula Fernando Fargueta del ICE (planta baja, edificio NEXUS)
Fecha Inicio	20/06/17
Fecha Fin	27/06/17
<b>Datos de matriculación:</b>	
Inicio de preinscripción	2/06/17
Fin de preinscripción	17/06/17
Mínimo de alumnos	15
Máximo de alumnos	30
<b>Profesorado:</b>	
TORRES PÉREZ, CARMEN EMILIA	