

## Comunicación interpersonal

**Modalidad:** Online

**Duración:** 28 horas

### Objetivos:

Mejorar la comunicación interpersonal para conocerse mejor a sí mismo y disfrutar de relaciones más plenas con los demás.

- Conocer qué es la comunicación interpersonal y los elementos que intervienen en el proceso de comunicación.
- Desarrollar habilidades para mejorar la comunicación interpersonal.
- Utilizar el estilo de comunicación adecuado.
- Superar los obstáculos que pueden aparecer durante cualquier comunicación interpersonal.
- Mejorar aspectos esenciales de la comunicación interpersonal.

### Contenidos:

#### ¿Qué es la comunicación?

Definición de la comunicación.  
Elementos de la comunicación.  
Comunicación interpersonal.

#### Habilidades interpersonales

¿Qué son las habilidades interpersonales?  
Escucha activa.  
Respuesta empática.  
Asertividad.

#### Estilos de comunicación

Estilo pasivo.  
Estilo agresivo.  
Estilo asertivo.  
Estilos de comunicación organizativos.

#### Obstáculos en la comunicación

Actitudes.  
Valores.



Estereotipos.  
Cultura.  
Rumores.  
Otras barreras.

**Mejorar la comunicación**

Técnicas para mejorar la comunicación.  
Estrés y autocontrol en situaciones difíciles.  
Las críticas.

