

MICROTALLERS ICE - MICROTALLERES ICE

Nombre del curso	Afrontamiento efectivo ante personas difíciles. Aprendiendo a ser asertivos con la inteligencia emocional.		
Objetivos	1. Ser capaces de responder a las críticas en forma adecuada, sin sentirnos excesivamente mal y cuidando nuestra autoestima. 2. Aprender técnicas eficaces para ayudar a afrontar la convivencia con “personas difíciles”.		
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> • Las críticas: inevitables • La tendencia a reaccionar negativamente/reacción positiva • Rutas: Agresiva/Inhibida/Asertiva: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Exigencias/preferencias ➤ Derecho a equivocarnos ➤ Liberar la necesidad de aprobación. • Las “personas difíciles”. Estrategias típicas que utilizan para bloquear las respuestas asertivas. Cómo y quién son: “los irascibles”, “los pasivo-agresivos”, “los que disfrutan haciendo daño”, “los comodones”, “los que se hacen las víctimas”, “los Tte. De Personalidad”. <ul style="list-style-type: none"> ➤ Técnicas para eludir las estratagemas de las “personas difíciles”. ➤ Técnica desarmarte ➤ Técnica del disco rayado ➤ Técnica del acuerdo asertivo 		
Dirigido a	Personal Docente e Investigador (PDI) de la Universidad de Alicante		
Número de horas	3		
Modalidad (Presencial, mixta, online)	Presencial		
Número de participantes	20		
Ponentes	Joaquín J. Cantó Moya (profesor externo a la Universidad de Alicante)		
Lengua vehicular	Castellano <input checked="" type="checkbox"/>	Valenciano <input type="checkbox"/>	Inglés <input type="checkbox"/>