

Bienvenido a esta charla introductoria del curso on line “Como desarrollar la comunicación asertiva en tu vida”

Un curso diseñado especialmente para crear cambios en tu vida que te lleven a disfrutar de más bienestar, crecimiento y límites saludables.



Detente y reflexiona acerca de las siguientes preguntas...

¿Te sucede algunas veces que frente a tu pareja hay algunas cosas que no te animas a expresarle y te callas hasta que no puedes más y luego lo vomitas?



- *¿En tu trabajo existen personas con actitudes que no te agradan pero no quieres entrar en conflicto?*
- *¿Cómo te sientes al respecto?*
- *¿Cómo crees que afecta a tu salud y estado de humor?*



Y en tu familia... ¿Cómo es tu relación con tus padres, tus hijos, hermanos o pareja? ¿Qué sueles hacer cuando algo te molesta?

¿Lo expresas...o lo callas? ¿Sueles enojarte con facilidad? ¿Cómo reaccionan tus familiares ante ello?



**SI HAS SIDO SINCERO EN
CONTESTARTE ESTAS
PREGUNTAS...**

**¿DE QUÉ TE ESTAS DANDO CUENTA
AQUÍ - AHORA?**

¿ A que llamamos asertividad ?

¿Por qué es tan importante que la desarrolles en tu vida?

- *La comunicación asertiva es una habilidad muy importante para los tiempos que vivimos.*
- *Es la capacidad de comunicar adecuadamente nuestro punto de vista y necesidades emocionales a los demás de manera adulta, madura y efectiva.*
- *Asertividad implica colocar limites adecuadamente sin caer en una actitud sumisa ni en una posición agresiva*



¿Qué nos sucede cuando no desarrollamos la comunicación asertiva en nuestra vida?

- *Cuando no expresamos lo que sentimos, nos estamos predisponiendo a padecer enfermedades psicosomáticas.*
- *Cuando no colocamos los límites que precisamos, nuestros vínculos afectivos se dañan significativamente.*
- *La falta de asertividad afecta significativamente nuestras posibilidades de crecer laboralmente.*
- *Al no expresar lo que pensamos disminuimos nuestra autoestima con todas sus consecuencias negativas para nuestra vida.*



¿Qué beneficios nos produce actuar asertivamente?

- *Actuar asertivamente trae inmensos beneficios a nuestra vida:*
- **A nivel personal:** Nos sentimos más tranquilos, seguros, confiados y con una sana autoestima.
- **A nivel interpersonal:** Generamos relaciones humanas basadas en el respeto, la madurez y el cuidado, con lo cual nos sentimos acompañados y fortalecidos.
- **A nivel salud:** Nos predisponemos a experimentar altos niveles de bienestar y placer. No acumulamos stress innecesario que nos llevaría a enfermarnos.
- **A nivel laboral:** Comenzamos a crecer, valorarnos más y por ende ganar más dinero y disfrutar de nuestro trabajo.



¿Que habilidades comprende la "Comunicación asertiva"?

- *Identificar las personas tóxicas y enfrentarte eficazmente con ellas, evitando que te dañen en tu vida diaria.*
- *Generar el estado psicológico necesario para expresar lo que piensas y sientes en el momento que tú decidas.*
- *Establecer límites saludables en nuestros vínculos familiares*



¿Qué habilidades comprende la “Comunicación asertiva”?

- *Crear altos niveles de bienestar, salud y energía.*
- *Saber posicionarte firmemente y establecer límites sanos y adecuados.*
- *Lograr valorarte más como persona y con ello crear situaciones laborales de mayor satisfacción y crecimiento económico.*



¿Que recursos y aportes trabajaremos en este curso?

Este curso ha sido diseñado y enriquecido con la integración de diversos aportes:



- *Los aportes de diferentes corrientes de la Psicología.*
- *El Coaching transaccional*
- *La Programación Neurolingüística*
- *El manejo del stress*
- *Conceptos energéticos orientales*

Te invitamos a darte una oportunidad de vivenciar lo que te mereces:

Una vida donde puedas disfrutar de:

- *Mayores niveles de poder, confianza y alegría.*
- *Vínculos humanos gratificantes, adultos y nutritivos.*
- *Mayores posibilidades reales de crecimiento personal y laboral.*



Modalidad de la Cursada

- *Abordaje teórico - práctico: Teoría con Ejercitación y Cuestionarios y Test para lograr cambios efectivos.*
- *Entrega de un Material Preliminar antes del inicio del Curso.*
- *Entrega de 4 módulos. Se entrega un módulo por Semana.*
- *Los módulos se entregan en formato Pdf y Mp3.*
- *El entrenador brindará devoluciones y seguimiento personalizados a cada uno de los participantes.*
- *Al término del curso mensual, habrá una semana más para efectuar consultas acerca del material.*
- *Al final del curso, se enviará el certificado de cursada por correo convencional.*

Costos y Formas de Pago

- Costo – Inversión : Internacional 130 dólares – Argentina 400 pesos.
- Promoción especial: Si se inscriben 2 personas juntas, cada uno obtiene un 25% de descuento.

PARA INFORMES E INSCRIPCIONES

- COCREAR@GMAIL.COM

O INGRESAR A:

- <http://www.cocrear.com.ar>