

¡PRACTICA TU COMUNICACIÓN ASERTIVA! MEJORA TUS HABILIDADES SOCIALES Y EMOCIONALES



¿Te desbordan tus emociones en momentos de conflicto?

¿Te cuesta expresar claramente tus necesidades?

¿Sentirte escuchado/a o respetado/a en alguna de tus relaciones sociales o personales?

¿Tienes dificultad para comunicarte con seguridad o calma?

A todos nos sucede o ha sucedido que **cuando nos sentimos vulnerables** solemos comunicarnos de una manera más agresiva o bien evitativa, dificultando la interacción con el otro/a y poniendo en riesgo el vínculo.

La **Asertividad** es la capacidad de expresarnos con claridad no desde el miedo, respetándonos a nosotros mismos y a los demás, adoptando una actitud más equilibrada y razonada, que pueda acercarnos a nuestros propósitos.

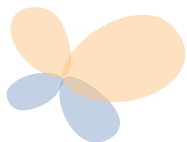
¿ QUÉ VAS A LOGRAR?

- Expresar tus necesidades de una manera más clara y serena.
- Aprender a poner los límites y decir no con mayor seguridad.
- Comunicarte de manera más efectiva.
- Reducir las malas interpretaciones en tu día a día
- Conducir tus emociones en momentos de conflicto.

¿ QUÉ VAMOS A TRABAJAR?

PUNTO 1: Revisar tu modo de comunicarte:

- Comunicación reactiva vs comunicación consciente.
- Modos no asertivos de responder al conflicto.
- Distorsiones de la comunicación.
- Las malas interpretaciones: Observar vs Evaluar.
- Los errores más habituales en la comunicación



PUNTO 2: Construir una comunicación sana y responsable con los demás:

- Exigencias vs peticiones.
- Definir nuestros sentimientos y necesidades básicas.
- Clarificar nuestro propósito comunicativo.
- La empatía y la autoempatía.

PUNTO 3: Entrenar habilidades claras y específicas de comunicación:

- La escucha empática.
- Herramientas básicas de negociación.
- Cómo responder a la agresividad del otro/a o ante la falta de claridad.
- Recibir un No y decir No.
- Expresar emociones

¿CÓMO VAMOS A TRABAJAR?

- ❖ Grupo exclusivo de máximo ocho personas.
- ❖ Cuatro sesiones intensivas.
- ❖ Diagnóstico previo de necesidades.
- ❖ Acompañamiento personalizado.
- ❖ Seguimiento entre sesiones.

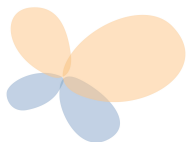
¿QUIÉN SOY?

Raquel Ballesteros. Licenciada en psicología, escritora y coach. Desde hace 15 años trabaja para que las personas profundicen y conviertan sus bloqueos en oportunidades para crecer. Integra herramientas como el Mindfulness, la PNL, Bioenergética, Coaching, Gestalt englobadas en el marco de la Terapia de Aceptación y Compromiso. Creadora del proyecto VIÑETAS PARA VIVIR y autora de dos libros.

www.raquelballesteros.com

LUGAR Y CALENDARIO

Dclinic- C/ Industria, 83 Barcelona
Martes 14, 21, 28 de abril, 5, 12 y 19 de mayo.



HORARIO

19h a 21h.

PRECIO

38€ la sesión (Compromiso de pago del curso entero a partir de la segunda sesión- 228€)

SI TE INSCRIBES ANTES DEL 4 DE ABRIL TE OFRECEMOS UN PRECIO ESPECIAL DE 200€ (33€ POR SESIÓN)

MÁS INFORMACIÓN Y RESERVAS

Grupo limitado a 8 personas. ¡Reserva tu plaza!

Ingreso de 38€ en concepto de reserva a de plaza a (o **33€ antes del 20 de noviembre**):

Raquel Ballesteros – Cuenta IBAN Sabadell Atlántico:

ES39 0081 0193 8100 0165 2667

indicando tu **nombre + apellidos + nombre del curso**

Si deseas más información puedes llamar o dejar whatsapp en el telf. 669472859 o bien escribir a raquel@raquelballesteros.com.

TESTIMONIOS

“¡He aprendido mucho en el Grupo de Comunicación! Me siento más capaz de hacerme respetar sin gritar y de poner límites”- Laura Garrido. Edición invierno 2017.

“¡Es impresionante todo lo que he aprendido que ni siquiera sabía! Y cómo con estas herramientas y conocimientos me siento más capaz de enfrentarme al mundo y a los demás” – Ignacio Salas. Edición otoño 2016

“Si no hay autoconocimiento, si nuestro diálogo interno es juicioso, limitado, pobre, difícilmente podremos conectar con los demás de una manera sana. En este grupo se ha transformado mi idea de lo que era “comunicarse” y he realizado un cambio tanto externo como interno. Aprendiendo a tener un diálogo más sano conmigo o los demás. Y esto solo me ha generado paz y un sinfín de posibilidades que antes no podía ver”- Claudia Varela. Edición invierno 2017.