



GESTIÓN DEL ESTRÉS Y COMUNICACIÓN ASERTIVA PARA EQUIPOS DE TRABAJO



Área: Sin clasificar
Modalidad: Presencial
Duración: 6 h
Precio: Consultar

[Curso Bonificable](#)
[Contactar](#)
[Recomendar](#)
[Matricularme](#)

OBJETIVOS

- Potenciar el buen ambiente de trabajo.
- Mejorar la comunicación asertiva entre compañeros.
- Aprender a gestionar picos de estrés.
- Potenciar la autoestima y la motivación del trabajador.
- Poner en valor el trabajo en equipo y la colaboración para alcanzar los objetivos comunes.

CONTENIDOS

- Comunicación sin conflictos: estrategias para expresarse con claridad y respeto.
 - Escucha activa para equipos.
 - Aprender a poner límites en el trabajo sintiéndonos cómodos.
 - Cómo decir "no" de manera respetuosa y efectiva.
 - Gestión del estrés en el trabajo.
 - Cómo identificar y gestionar momentos de alto estrés.
- Cómo aprender a gestionar las emociones.
- Cómo liberar tensiones en el trabajo.
 - Espacios de reflexión y propuestas.
 - Planning inicial para generar compromiso individuales y como empresa.