

CONTENIDOS DEL TALLER

Habilidades Sociales y Asertividad en las Relaciones Interpersonales

1. **Comunicación Eficaz. Comunicación fluida:** Poner énfasis en la importancia de la comunicación interna en las organizaciones. De igual manera, la comunicación es clave para que el clima y las relaciones laborales funcionen, mantener una actitud alineada con la asertividad en todo momento ante preguntas o afirmaciones incómodas o incisivas. Dar más importancia a la comunicación no verbal, el “que” importa, pero el “como” importa más, mi lenguaje no verbal habla por mí.
2. **Valorar y dar importancia al trabajo de los demás** es necesario para fortalecer el clima y las relaciones laborales, esto demuestra el compañerismo y el interés que se tiene por el éxito del trabajo de todo el equipo, al tiempo que evita rivalidades incómodas.
3. La **escucha activa** en toda conversación, analizar en qué medida estamos hablando o escuchando a la otra persona, y trasladar esto al ámbito profesional, tiene muy buenos resultados. Transmitir los mensajes con claridad y en un estilo directo.
4. **Asertividad:** Las llamadas habilidades blandas, como la asertividad, el ser capaz de trabajar en equipo atendiendo a la diversidad, es fundamental, para un mundo globalizado. Aprender a poner límites sanos y respetar los que los otros nos han puesto. La asertividad tiene varios aspectos importantes, las tres V (Vocal, Visual, Verbal).
5. **Actitud positiva:** Aunque suena repetitivo, la actitud con la que se asume cada día de trabajo es determinante para el éxito de las relaciones con el equipo. Separar los problemas personales de los asuntos laborales es clave para mantener un buen clima laboral. Mostrarse amable e interesado por las inquietudes de los demás ayuda a acercar a las personas y a mejorar el ambiente. Mostrarse alegre y generar nuevas conversaciones es recomendable para tener un día a día óptimo en la organización.
6. **Inteligencia Emocional:** Es la capacidad que tenemos para comprender, analizar y gestionar nuestras propias emociones. Entender por qué y en qué circunstancias nos sentimos de tal manera y cómo reaccionamos con los demás o con nosotros mismos cuando nos sentimos así, hará que sepamos orientar nuestra conducta y evitar conflictos y disgustos, pero también que sepamos potenciar aquellas actividades que nos hacen sentir bien y ser más felices.
7. **Resiliencia:** Es la capacidad que tiene una persona de superar acontecimientos que le suponen traumáticos y salir fortalecido de ellos. Trabajar la resiliencia para aplicarla a la vida personal y profesional además de su importancia para desarrollar dentro de equipos de trabajo.