



Cómo mejorar nuestras relaciones sociales

¿Qué aprenderás?

- Valorar la importancia de mantener unas buenas relaciones interpersonales.
- Reconocer la influencia del pensamiento y del estado emocional en nuestras relaciones.
- Conocer cuáles son los centros vitales que definen nuestra personalidad.
- Incorporar comportamientos clave para mejorar nuestras relaciones con los demás.

Descripción

Los seres humanos somos sociales por naturaleza. Nuestro bienestar está profundamente relacionado con el tipo de relaciones que establecemos. Para que mejores tu calidad emplearemos tu capacidad para analizarte a ti mismo y el modo en que te comunicas con los demás.

El primer paso para entender nuestras relaciones con los demás será descifrar cómo se desencadenan nuestras emociones y pensamientos y la influencia que tienen en nuestras acciones. A continuación, incorporaremos este conocimiento en nuestras interacciones sociales. Comprender a los demás no significa, ni mucho menos, estar siempre de acuerdo, pero sí ser capaces de escuchar y

estar abiertos a sus diferentes interpretaciones de los hechos.

Contenidos del curso

1. La importancia de las relaciones interpersonales
2. Los centros vitales
3. La conducta, espejo de la personalidad
4. Comunicarnos con los demás
5. Relacionarnos con los demás
6. Experimentar

Delivery: learningCloud sprint, SCORM, xAPI

Developed: Netex

Temática: Communication & Relationships, Self management

Duration: 20 minutes

License: Nominal Anual

Languages: es