



## 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

Tematica: Communication & Relationships, Self management

**Duration:** 20 minutes **License:** Nominal Anual

Languages: es