



Hable
en
público
en **123**
fácil, rápido y práctico.

**PLAN PARA PROFESIONALES Y
EMPRESARIOS**

“Habla claramente; talla cada palabra antes de dejarla caer”.

Oliver Wendell Holmes.

9. COMINCÁNDONOS ASERTIVAMENTE





Habilidad personal que permite expresar los verdaderos sentimientos, pensamientos, opiniones y deseos, de una forma adecuada, sin violar ni negar los de los demás, es decir sin necesidad de ser agresivo ni pasivo.

ELEMENTOS PARA LA ASERTIVIDAD

Autoestima...Tomar riesgos...Saber escuchar



Entender al otro desde una posición humana, profesional y asertiva



Ser Proactivos



Saber ceder y dar la razón



Aceptar críticas. Saber decir no.

PASOS PARA ALCANZAR LA ASERTIVIDAD



Comunicarse asertivamente, es un reto para cualquier persona que esté dispuesta a mejorar

Son tres pasos que debemos tener en cuenta para empezar a tener conductas asertivas

PASOS PARA ALCANZAR LA ASERTIVIDAD

PASO 1

Escuche activamente lo que dice, y demuestre a la otra, o a las otras personas, que le presta o les presta atención y le(s) entiende

PASO 2

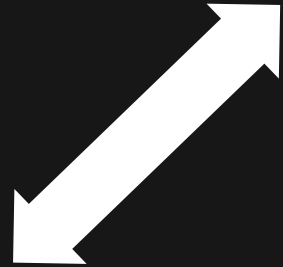
Diga claramente lo que piensa u opine, sin ofender, más bien para aportar

PASO 3

Diga claramente lo que desea que suceda. Hágalo sin vacilar ni insistir, eso ayuda a mejorar las acciones

SER ASERTIVO ES:

Ser honesto consigo mismo y con los demás, tenerla capacidad de decir directamente qué es lo que se desea, necesita u opina, respetando a los otros.



Ser capaz de negociar y llegar a acuerdos viables.



Tener seguridad en si mismo, ser comprensivo y positivo con los puntos de vista de los demás, y ser capaz de comportarse de una manera adulta, madura y racional.



NO SER ASERTIVO ES:

Idear una serie de
estratagemas rápidas y
sacarlas a relucir en
situaciones difíciles

Hacer su propia
voluntad y querer
ganar siempre

Una forma de manipular y
dirigir a otras personas para
salirse con la suya,
pareciendo mostrar que tiene
consideración con la opinión
de los demás



ELEMENTOS PARA MEJORAR LA COMUNICACIÓN ASERTIVA

- Existen tres cualidades que el ser humano debe establecer para mejorar las relaciones interpersonales con asertividad

LA INTEGRIDAD

LA CALIDAD DE VIDA

EL NIVEL DE CONSCIENCIA

LA INTEGRIDAD

La integridad habla del ***SER***. Para que la comunicación sea asertiva, las personas deben saber comportarse como seres humanos, es decir, aceptar su naturaleza y las normas sociales que se establecen sin importar raza, género, clase o cualquier diferencia.

Tiene seis componentes

1

2

3

4

5

6

LA INTEGRIDAD



1

1. Respetar a su interlocutor, reconocer sus derechos y cumplir con sus deberes dentro de las normas sociales

LA INTEGRIDAD



2

2. Escuchar activamente, prestar atención y dar crédito a las ideas de los demás, sin debatirlas o juzgarlas, sino tolerarlas.

LA INTEGRIDAD



3

3. Comunicar los hechos, las opiniones y los sentimientos, de forma clara y concisa, sin pensar en prejuicios.

LA INTEGRIDAD



4

4. Prestar atención a los mensajes verbales y no verbales, ello le da información de su interlocutor, y le permite reaccionar de acuerdo a lo que le indique.

LA INTEGRIDAD



5

5. Participar equilibradamente de las diferentes manifestaciones de comunicación interna que se produzcan en el círculo social al cual pertenezca.

LA INTEGRIDAD



6

6. Darle equilibrio a la comunicación, sin buscar un beneficio propio. La comunicación debe estar libre de engaños y ser espontánea.

LA CALIDAD DE VIDA

Nos habla del *SABER HACER*. En este sentido las personas deben aceptar con responsabilidad el desempeño que se tiene de acuerdo al rol que se ejerce en su círculo social.

Tiene tres componentes básicos:



1



2



3

LA CALIDAD DE VIDA

1

1. Establecer
normas dentro
de la
interacción,
para mejorar
la
comunicación.

LA CALIDAD DE VIDA

2. Intervenir en los procesos de su círculo social, para optimizar las tareas y los procesos de interacción.



2

LA CALIDAD DE VIDA

3

3. Liderar la
comunicación
dentro de un
grupo

EL NIVEL DE CONSCIENCIA

Se refiere al *SABER APRENDER*. Se logra asertividad cuando el ser humano sabe dirigir su forma de ser y hacer, de acuerdo al círculo social al que se pertenezca, su contexto y su entorno.

Tiene Coherencia

La componen tres elementos

1

2

3

EL NIVEL DE CONSCIENCIA



1. Proponer nuevas acciones para mejorar la interacción. Ser creativo.

EL NIVEL DE CONSCIENCIA



2

2. Desarrollar
estrategias para la
solución de conflictos

EL NIVEL DE CONSCIENCIA



3

3. Tomar decisiones que aporten y ayuden a todos los involucrados en un tema en especial.

Hable en público

en 123

fácil, rápido y práctico.

