

¿Qué aprenderás en S.M.T.?

Este taller te enseña cómo ser más eficaz y tomar responsabilidad tanto de tu vida personal como de tu vida profesional. Además de las habilidades de comunicación y resolución de conflictos, este curso ofrece entrenamiento en habilidades para ser asertivo: cómo manejar la ansiedad y cómo establecer metas para sentirse más pleno.

Aprenderás cómo:

- Tomar control y responsabilidad personal evaluando inicialmente tus necesidades.
- Volverte una persona eficaz, entender diferentes estilos de relaciones y utilizar la asertividad y la auto-evaluación.
- Decir “No” sin sentirte culpable.
- Ser abierto y manejar la resistencia.
- Comunicarte en formas que previenen conflictos y reducir el número de conflictos.
- Confrontar a otros eficazmente mientras desarrollas un claro entendimiento de quién posee el problema.
- Manejar el enojo personal y de otros.
- Reducir la ansiedad eficazmente.
- Entender la naturaleza del conflicto y los tres métodos de resolución de conflictos.
- Resolver conflictos de manera que todos ganen usando un procedimiento de seis pasos para la resolución de problemas.
- Resolver choques de valores y descubrir las formas de manejar los valores de otras personas que están en conflicto con los tuyos.
- Ser un agente de ayuda eficaz cuando alguien más tiene un problema, desarrollando una forma de escuchar que motivará a los otros a hablar y resolver sus propios conflictos.
- Evitar respuestas que bloquean la comunicación cuando otra persona está experimentando un problema.
- Evaluar necesidades entendiendo los niveles diferentes de desarrollo de las necesidades humanas.
- Hacer uso más eficaz de tu tiempo haciendo distinciones claras de las maneras en que inviertes tu tiempo
- Planear y tomar control de los aspectos mentales, emocionales y físicos de tu vida.
- Encontrar y utilizar recursos para el crecimiento personal.

Para mayor información contáctanos:

info@gordontrainingmexico.com

En México: (55) 84 21 84 55 y (442) 247 25 00

En E.U.A.: (619) 550 24 86