



Cursos/Talleres de Desarrollo Personal

Los cursos/talleres de Desarrollo Personal forman parte de un novedoso proyecto que CAAP-Formación decidió emprender para satisfacer las necesidades e inquietudes de nuestros alumnos/as.

Estos cursos han sido desarrollados con el objetivo de convertirse en herramientas de autogestión y conocimiento, a través de las cuales el alumno/a pueda aplicar conocimientos básicos y avanzados de la psicología a su propio desarrollo personal.

El alumno/a que accede a esta modalidad de formación encontrará una serie de materiales teóricos y actividades prácticas que le permitirán afrontar con éxito sus expectativas de crecimiento y cambio personal.

La formación estará convenientemente autorizada por profesionales de la psicología clínica que supervisarán y asesorarán a los/as alumnos/as a lo largo del proceso.

- **Curso de Desarrollo Personal: Asertividad y Habilidades Sociales.**
- **Curso de Desarrollo Personal: Autoestima y Autoconfianza.**



Curso de Desarrollo Personal: Asertividad y Habilidades Sociales

I.-JUSTIFICACIÓN

Este curso tiene una función eminentemente práctica, es decir, su objetivo final es que el/la alumno/a consiga alcanzar los conocimientos y habilidades necesarias para lograr una mejor ejecución personal y, en definitiva, una mejora en su calidad de vida.

Estos objetivos se alcanzaran a través del análisis y profundización sobre los contenidos teóricos que se impartan, logrando interiorizar estos conocimientos y, por tanto, dejando de ser “mera teoría” para pasar a formar parte del bagaje cognitivo y formal del/la alumno/a. A la vez que, a través del trabajo práctico y la realización de los ejercicios indicados, se logre funcionalizar esos contenidos teóricos, convirtiéndose en nuevos elementos del repertorio conductual y emocional del usuario/a.

II.- METODOLOGIA:

El/la alumno/a encontrará los diversos módulos teórico-prácticos de su curso en la página del mismo. En una primera fase se deberá trabajar y profundizar de forma activa y crítica sobre los contenidos teóricos de cada módulo, para posteriormente realizar aquellos ejercicios prácticos que se vayan indicando. Tras cada actividad práctica y, en cualquier caso, tras la finalización de cada módulo, el/la alumno/a deberá realizar un informe valorativo relativo a los contenidos trabajados, siguiendo las instrucciones concretas que en cada momento vaya proponiendo el/la tutor/a del curso.

Recordar que, aunque el tiempo de dedicación y acceso al material de trabajo es totalmente libre, si recomendamos seguir de forma ordenada los contenidos del mismo para garantizar una óptima adquisición de los conocimientos.



**Curso de Desarrollo Personal:
Asertividad y Habilidades Sociales**

(Continuación)

III.- PROGRAMA DEL CURSO: CONTENIDOS

MODULO 1: CONCEPTOS GENERALES SOBRE ASERTIVIDAD Y HHSS

1.1.- EJERCICIOS PRACTICOS

MODULO 2: INTERACCIÓN DE ASERTIVIDAD Y HHSS CON LA AUTOESTIMA

2.1.- EJERCICIOS PRACTICOS

MODULO 3: EVALUACION DE NUESTRO ESTILO DE COMPORTAMIENTO

- 3.1.-COMPORTAMIENTO SOCIAL PASIVO
- 3.2.-COMPORTAMIENTO SOCIAL AGRESIVO
- 3.3.-ESTILO ASERTIVO
- 3.4.- EJERCICIOS PRACTIVOS

MODULO 4: DEFENSA DE LOS DERECHOS ASERTIVOS

4.1.- EJERCICIOS PRACTICOS

MODULO 5: MEJORA DE HABILIDADES BASICAS DE COMUNICACIÓN

- 5.1.-EMPATIA
- 5.2.-ESCUCHA ACTIVA
- 5.3.-INICIAR, MANTENER Y FINALIZAR CONVERSACIONES
- 5.4.-LOS SILENCIOS
- 5.5 EXPRESIÓN DE OPINIONES PERSONALES
- 5.6.- EJERCICIOS PRACTICOS

MODULO 6: EXPLORANDO NUESTRAS EMOCIONES.

- 6.1 LENGUAJE NO-VERBAL
- 6.2 ASERTIVIDAD POSITIVA
 - A) EXPRESIÓN DE SENTIMIENTOS POSITIVOS
 - B) HACER Y RECIBIR CUMPLIDOS
- 6.3 ASERTIVIDAD NEGATIVA
 - A) EXPRESIÓN DE SENTIMIENTOS NEGATIVOS
 - B) AFRONTAMIENTO: HACER/RECIBIR CRITICAS CRÍTICAS
- 6.4.- EJERCICIOS PRACTICOS



**Curso de Desarrollo Personal:
Asertividad y Habilidades Sociales**

(Continuación)

MODULO 7: DESARROLLO DE HABILIDADES SOCIALES COMPLEJAS

- 7.1 .PEDIR FAVORES
- 7.2 PEDIR DISCULPAS
- 7.3. RECHAZAR PETICIONES
- 7.4 PEDIR UN CAMBIO DE COMPORTAMIENTO
- 7.5. EJERCICIOS PRACTICOS

MODULO 8: TRABAJANDO LA CONTINUIDAD DEL CAMBIO

IV.-DESTINATARIOS: El curso esta dirigido a cualquier persona interesada en su desarrollo personal.

V.-DURACION Y TARIFAS: 120 horas / 120 euros (consulte promociones, becas o descuentos existentes)

VI.- MODALIDAD DE FORMACION: On Line / A distancia



Curso de Desarrollo Personal: Autoestima y Autoconfianza

I.-JUSTIFICACIÓN

Este curso - taller tiene una función eminentemente práctica, es decir, su objetivo final es que el/la alumno/a consiga alcanzar los conocimientos y habilidades necesarias para lograr una mejor ejecución personal y, en definitiva, una mejora en su calidad de vida.

Estos objetivos se alcanzaran a través del análisis y profundización sobre los contenidos teóricos que se impartan, logrando interiorizar estos conocimientos y, por tanto, dejando de ser “mera teoría” para pasar a formar parte del bagaje cognitivo y formal del/la alumno/a. A la vez que, a través del trabajo práctico y la realización de los ejercicios indicados, se logre funcionalizar esos contenidos teóricos, convirtiéndose en nuevos elementos del repertorio conductual y emocional del usuario/a.

II.- METODOLOGIA:

El/la alumno/a encontrará los diversos módulos teórico-prácticos de su curso en la página del mismo. En una primera fase se deberá trabajar y profundizar de forma activa y crítica sobre los contenidos teóricos de cada módulo, para posteriormente realizar aquellos ejercicios prácticos que se vayan indicando. Tras cada actividad práctica y, en cualquier caso, tras la finalización de cada módulo, el/la alumno/a deberá realizar un informe valorativo relativo a los contenidos trabajados, siguiendo las instrucciones concretas que en cada momento vaya proponiendo el/la tutor/a del curso.

Recordar que, aunque el tiempo de dedicación y acceso al material de trabajo es totalmente libre, si recomendamos seguir de forma ordenada los contenidos del mismo para garantizar una óptima adquisición de los conocimientos.



**Curso de Desarrollo Personal:
Autoestima y Autoconfianza**

(Continuación)

III.- PROGRAMA DEL CURSO: CONTENIDOS

MODULO 1: CONCEPTOS GENERALES SOBRE AUTOESTIMA Y AUTOCONFIANZA

MODULO 2: CARACTERISTICAS DE LA ALTA/BAJA AUTOESTIMA

MODULO 3: EVALUACION DE NUESTRA AUTOESTIMA Y AUTOCONFIANZA

MODULO 4: CAMBIANDO AUTOCONCEPTOS Y PENSAMIENTOS NEGATIVOS

MODULO 5: CAMBIANDO NUESTRO ESTILO ATRIBUCIONAL

MODULO 6: APRENDIENDO A RESOLVER PROBLEMAS

MODULO 7: APRENDIENDO HABILIDADES SOCIALES

MODULO 8: TRABAJANDO LA CONTINUIDAD DEL CAMBIO

IV.-DESTINATARIOS: El curso esta dirigido a cualquier persona interesada en su desarrollo personal.

V.-DURACION Y TARIFAS: 120 horas / 120 euros (consulte promociones, becas o descuentos existentes)

VI.- MODALIDAD DE FORMACION: On Line / A distancia



Formulario de Inscripción Y Formas de Pago

Pago On line mediante Tarjeta de Crédito (apto para residentes en cualquier país):

Es posible el pago mediante tarjeta de crédito mediante sistema PayPal (más información: www.paypal.es). Este sistema garantiza la confidencialidad de las operaciones realizadas y es, por tanto, 100% seguro.

Si desea usar este servicio comuníquenoslo por al enviar su inscripción y recibirá un email con las instrucciones detalladas del proceso.

Atención: este servicio conlleva un cargo por gastos de gestión de 5 euros.

Pago mediante Ingreso o Transferencia Bancaria:

Si lo desea puede realizar el pago de su matriculación mediante ingreso o transferencia bancaria. Los datos bancarios necesarios para esta modalidad son:

Desde España:

Titular: CAAP C.B.
Entidad: Caja General de Ahorros de Granada
Nº de Cuenta: 2031 0372 19 0115455109
Indicar en "concepto": "Matricula" y "su nombre y apellidos"

Desde cualquier otro País:

Titular: CAAP C.B.
Entidad: Caja General de Ahorros de Granada (Granada, España)
Nº de Cuenta: IBAN:ES8020310372190115455109
Indicar en "concepto": "Matricula" y "su nombre y apellidos"

Formulario de Inscripción:

Puede cumplimentar su inscripción mediante nuestro formulario online en la siguiente dirección:

www.caap-psicologia.es/caap-formacion/inscripcion

o imprimiendo y cumplimentando el siguiente formulario:



Hoja Inscripción Alumnos/as

Información general

APELLIDOS: _____ **NOMBRE:** _____
DOMICILIO _____
CIUDAD _____ **C.P.** _____ **PROVINCIA** _____
PAIS _____ **FECHA NACIMIENTO** _____
Tfno. FIJO _____ **Tfno. MOVIL:** _____ **E-mail** _____
PROFESION _____ **D.N.I.** _____
CURSO: _____

Autorización para envío de e-boletín

Si deseas que te enviemos información periódica sobre nuestros cursos u otras noticias de interés, marca por favor la casilla siguiente:

SI, DESEO RECIBIR NUESTRO E-BOLETIN

Indícanos tus temas de Interés

Área Psicología		Área Educación	
Psicología Clínica	<input type="checkbox"/>	Formación del Profesorado	<input type="checkbox"/>
Trastornos Psicológicos	<input type="checkbox"/>	Técnicas de Estudio	<input type="checkbox"/>
Especialización Profesional en Psicología	<input type="checkbox"/>	Técnicas de Memorización	<input type="checkbox"/>
Técnicas de trabajo Grupal	<input type="checkbox"/>	Test Psicotécnicos Oposiciones	<input type="checkbox"/>
Investigación en Psicología	<input type="checkbox"/>	Área Empresarial	
Nutrición y Salud	<input type="checkbox"/>	Selección de Personal	<input type="checkbox"/>
Psicología del Deporte	<input type="checkbox"/>	Sistemas de Calidad	<input type="checkbox"/>
Área Desarrollo Personal		Recursos Humanos	<input type="checkbox"/>
Técnicas de Relajación	<input type="checkbox"/>	Calidad Medioambiental	<input type="checkbox"/>
Inteligencia Emocional	<input type="checkbox"/>	Prevención Riesgos Laborales	<input type="checkbox"/>
Cursos desarrollo personal	<input type="checkbox"/>	Coaching Directivos	<input type="checkbox"/>
Área Informática		Formación	<input type="checkbox"/>
Cursos Word	<input type="checkbox"/>	Otros (indicar):	
Cursos Excel	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
Cursos navegación Internet	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>