



# ¿CÓMO MEJORAR MI COMUNICACIÓN INTERPERSONAL?

## Sesión 01

### Comunicación interpersonal

- La comunicación en las relaciones interpersonales.
- La comunicación en el entorno profesional.
- ¿Qué y cómo nos comunicamos?
- Comunicación verbal y no verbal.
- Desarrollando mi estilo de comunicación.

## Sesión 02

### Asertividad en la comunicación

- ¿Cómo desarrollar la asertividad?
- Estructura asertiva para comunicarse.
- Manejo de situaciones difíciles.
- Mensajes del “tú” y mensajes del “yo”.
- Casos prácticos para aplicar la asertividad.

## Sesión 03

### Técnicas de comunicación efectiva

- Persuasión: Pilares y técnicas.
- Retroalimentación efectiva.
- Reforzamiento en el inconsciente.
- Construcción de mentalidad positiva.
- Cómo expresarse en situaciones de conflicto.
- Plan de acción personal.

## INFORMES E INSCRIPCIONES

✉ [extension@ue.edu.pe](mailto:extension@ue.edu.pe)

🌐 <https://www.ue.edu.pe/programa-de-extension-universitaria-cursos-y-talleres>

📍 UNIVERSIDAD ESAN | Av. Alonso de Molina 1652, Surco, Lima - Perú