



COUNSELING: LA ESCUCHA ACTIVA

Nos comunicamos todo el tiempo, incluso cuando no hablamos. Escuchar activamente es clave para entender a los demás y evitar malentendidos. Aquí es donde entra el *counseling*, una relación de ayuda en la que puedes hablar con alguien que te escucha sin juicios, ayudándote a entender tu situación y a encontrar la mejor solución en áreas como el trabajo, la familia o las relaciones.

Los *counselors* no dan consejos directos, pero facilitan la exploración de opciones a través de la escucha activa, la empatía y la indagación. Su objetivo es ayudarte a descubrir tus propios recursos para afrontar los desafíos de manera efectiva.

PROGRAMA

<ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué es el Counseling? – la relación de ayuda. • La <i>escucha activa</i> – como mejorar tus habilidades de escucha. <ul style="list-style-type: none"> • Aprender a atender y escuchar. • Mostrar empatía y apertura. • Responder respetuosamente. • Aprender la técnica del reflejo. • Identificar los sentimientos expresados. • Aprender a parafrasear. • Emitir palabras de refuerzo y cumplidos. • Aprende a indagar o hacer preguntas. • Obtener los detalles importantes. • Resumir y confrontar. • Explorar soluciones posibles. 	<ul style="list-style-type: none"> • Establecer objetivos alcanzables. • Detallando los pasos para conseguir los objetivos. • Herramientas que facilitan la comunicación <ul style="list-style-type: none"> • Focalizar la atención en el otro. • Prestar atención a la comunicación verbal y la comunicación no verbal. • Establecer sintonía y rapport. • Escuchar atentamente y ver cómo te afecta lo que te han dicho antes de responder. • Aprender a responder y evitar reaccionar. • La retroalimentación. <ul style="list-style-type: none"> • Aprender a dar retroalimentación o feedback. • No hay aprendizaje sin errores.
--	--

RECURSOS QUE TIENES EN ESTE CURSO



Certificado de finalización



Online y a tu ritmo



Videos explicativos y extensos manuales



Tutorías individuales y personalizadas



Acceso ilimitado por 1 año



100% de valoraciones positivas