

ADGD096PO - Escucha activa, empatía y asertividad

Mejora tu comunicación profesional para escuchar mejor, responder con empatía y expresarte con seguridad.

Curso 100% subvencionado y gratuito. Convocatoria nacional con matrícula abierta y plazas disponibles para trabajadores y autónomos de entidades de economía social.



Datos rápidos

Dato	Información
Modalidad	Teleformación
Duración	8 horas
Familia profesional	Administración y Gestión
Área profesional	Administración y Auditoría
Código	ADGD096PO
Estado	Matrícula abierta y plazas disponibles
Diploma	Emitido por la entidad impartidora

Descripción

El curso de Escucha activa, empatía y asertividad está diseñado para ayudarte a mejorar una de las competencias más necesarias en cualquier entorno profesional: la capacidad de comunicarte de forma clara, respetuosa y eficaz. No se trata solo de hablar mejor, sino de aprender a escuchar, interpretar lo que la otra persona necesita y responder de manera equilibrada incluso en conversaciones difíciles.

A lo largo de la formación trabajarás tres habilidades conectadas entre sí. La **escucha activa** te permitirá prestar atención real al mensaje, detectar barreras que dificultan la comunicación y utilizar técnicas para comprender mejor a la otra persona. La **empatía** te ayudará a reconocer perspectivas distintas, mejorar la calidad de tus relaciones

profesionales y generar conversaciones más colaborativas. La **asertividad**, por su parte, te dará recursos para expresar ideas, límites, críticas o desacuerdos sin agresividad y sin renunciar a tus propios criterios.

Es una formación breve, práctica y especialmente útil para personas que trabajan en equipos, atienden a usuarios o clientes, participan en reuniones, gestionan conflictos cotidianos o necesitan negociar acuerdos con otras personas. En solo **8 horas** podrás adquirir una base clara para comunicarte con más seguridad y contribuir a entornos laborales más fluidos, cooperativos y profesionales.

El curso se imparte en **teleformación**, por lo que puedes organizar el aprendizaje de forma flexible y compatible con el trabajo u otras responsabilidades. Además, al estar vinculado al proyecto de **Economía Social**, está dirigido principalmente a trabajadores y autónomos de este tipo de entidades, con plazas limitadas para otros sectores y personas desempleadas.

Beneficios

- Aprenderás a escuchar con atención real, identificando mejor las necesidades y emociones del interlocutor.
- Serás capaz de reconocer barreras que dificultan la comunicación y aplicar recursos para superarlas.
- Mejorarás tu forma de participar en reuniones, conversaciones profesionales y procesos de negociación.
- Podrás expresar opiniones, límites o desacuerdos de manera clara, respetuosa y segura.
- Desarrollarás estrategias para comunicarte con más empatía en equipos, atención a usuarios o relaciones laborales.
- Aprenderás a utilizar la comunicación no verbal para reforzar mensajes y comprender mejor a otras personas.
- Mejorarás tu capacidad para hacer críticas constructivas y responder ante situaciones incómodas.
- Podrás aplicar lo aprendido en el trabajo diario, especialmente en entornos colaborativos y de atención directa.

Objetivos

- Aplicar técnicas de escucha activa en conversaciones profesionales.
- Identificar barreras que dificultan la comprensión del mensaje.
- Desarrollar estrategias de empatía para mejorar la relación interpersonal.
- Expresar ideas y desacuerdos de forma asertiva.
- Gestionar críticas, límites y respuestas negativas con respeto.
- Mejorar la comunicación verbal y no verbal en entornos laborales.

¿Qué aprenderás?

Aprenderás a **comunicarte de forma más consciente** y eficaz, prestando atención tanto a lo que se dice como a la forma en que se expresa. El curso te ayudará a reconocer cuándo una conversación se bloquea, qué actitudes facilitan la comprensión y cómo responder de manera más equilibrada en situaciones profesionales.

También desarrollarás recursos para **escuchar sin interrumpir**, mostrar empatía de manera natural, formular respuestas más claras y **defender tus ideas con respeto**. Estas competencias pueden aplicarse en reuniones, atención a clientes o usuarios, coordinación de equipos, negociación, gestión de conflictos y relaciones laborales cotidianas.

Temario

1. La escucha

Trabajo de la escucha activa como base de una comunicación eficaz. Se abordan las barreras habituales, la preparación para escuchar, las técnicas de escucha y el papel de la comunicación no verbal.

2. La empatía

Desarrollo de la empatía como habilidad para comprender mejor a otras personas. Incluye obstáculos que pueden dificultarla, estrategias para fortalecerla y formas adecuadas de expresarla en la relación profesional.

3. La asertividad

Aplicación de la asertividad para comunicar opiniones, límites y críticas de forma clara y respetuosa. Se trabajan comportamientos que perturban la comunicación, crítica constructiva y recursos para decir no de manera asertiva.

Metodología

El curso se imparte en **teleformación**, una modalidad flexible que permite estudiar desde cualquier lugar y organizar el aprendizaje de forma **compatible con el trabajo** u otras responsabilidades. Esta modalidad facilita avanzar a un ritmo personal y acceder cómodamente a los contenidos sin desplazamientos.

Destinatarios

Curso dirigido principalmente a **trabajadores y autónomos de entidades de economía social** que quieran mejorar su comunicación interpersonal, participar mejor en conversaciones profesionales y relacionarse con mayor claridad y respeto.

- Profesionales de cooperativas, sociedades laborales, mutualidades, empresas de inserción, cofradías de pescadores, centros especiales de empleo y sociedades agrarias de transformación.
- Personas que trabajan en equipos, atención a usuarios, coordinación, administración, negociación o relación directa con otras personas.
- Autónomos vinculados a entidades de economía social que quieran mejorar sus habilidades comunicativas.
- También existen plazas limitadas para trabajadores de otros sectores y personas desempleadas.

Requisitos

Situación laboral

Pueden acceder trabajadores y autónomos de entidades de economía social. También hay plazas limitadas para trabajadores de otros sectores y personas desempleadas.

Documentación

La documentación concreta de inscripción está pendiente de confirmar por la entidad gestora de la convocatoria.

Acceso

Convocatoria nacional con matrícula abierta y plazas disponibles. El cumplimiento de requisitos y el envío de documentación no garantiza automáticamente la asignación de plaza, ya que las plazas son limitadas.

Titulación

Al superar la formación, el alumno recibe un diploma emitido por la entidad impartidora.

Salidas profesionales

Las competencias adquiridas pueden aplicarse en funciones donde sea necesario escuchar, negociar, atender a otras personas, coordinar equipos, resolver malentendidos o comunicar decisiones de forma clara y respetuosa. Es

especialmente útil para mejorar el desempeño en administración, atención al cliente o usuario, gestión de equipos, servicios de apoyo, participación institucional y relaciones profesionales dentro de entidades de economía social.

Preguntas frecuentes

1. ¿El curso ADGD096PO es gratuito?

Sí. Esta ficha se presenta para una convocatoria de formación subvencionada y gratuita vinculada a Economía Social.

2. ¿Cuál es la modalidad del curso?

La modalidad indicada para esta ficha es teleformación.

3. ¿Cuántas horas dura?

La duración oficial confirmada es de 8 horas.

4. ¿A qué familia profesional pertenece?

Pertenece a la familia profesional Administración y Gestión, área Administración y Auditoría.

5. ¿Cuál es el objetivo principal del curso?

Adquirir habilidades para favorecer la mutua satisfacción en procesos de comunicación y negociación.

6. ¿Qué aprenderé en el curso?

Trabajarás escucha activa, barreras de la comunicación, empatía, comunicación no verbal, crítica constructiva y asertividad.

7. ¿Quién puede acceder?

Está dirigido principalmente a trabajadores y autónomos de entidades de economía social, con plazas limitadas para otros sectores y desempleados.

8. ¿Necesito una titulación previa?

No hay requisitos académicos específicos confirmados en la información disponible para esta ficha.

9. ¿Recibiré diploma al finalizar?

Sí. Al superar la formación, recibirás un diploma emitido por la entidad impartidora.

10. ¿La matrícula está abierta?

Sí. Para esta convocatoria nacional se considera matrícula abierta y plazas disponibles.

11. ¿El envío de documentación garantiza la plaza?

No necesariamente. La plaza depende de la validación de requisitos y de la disponibilidad final.

12. ¿Para qué perfiles es útil?

Es útil para personas que trabajan en equipos, atención a clientes o usuarios, administración, coordinación, negociación o gestión de relaciones profesionales.

Solicita información

Mejora tu forma de escuchar, expresarte y relacionarte en el trabajo. **Solicita información** y te orientaremos sobre el acceso al curso.

Tel. 910 10 10 80 • WhatsApp 662 51 66 65 • hola@miscursosyformacion.com