



PROGRAMA DE MANEJO Y CONTROL DE HABILIDADES SOCIALES

Objetivo general:

La adquisición de habilidades que les permitan a las participantes enfrentarse adecuadamente a las situaciones de carácter interpersonal en diferentes contextos.

Objetivos específicos:

- Disminuir la respuesta de ansiedad ante situaciones de carácter social.
- Identificar y modificar los pensamientos irracionales que aparecen en dichas situaciones.
- Adquirir las HHSS necesarias y su puesta en práctica en los distintos ámbitos mediante ensayos conductuales.
- Mejorar y reforzar las habilidades con que ya cuenten las participantes para favorecer su puesta en práctica dentro de los diferentes ámbitos de su vida (social laboral y familiar).

Contenidos del programa:

- Habilidades de comunicación no verbal y paralingüística.
- Técnicas de desactivación fisiológica: Respiración abdominal.
- Reestructuración cognitiva.
- Desarrollo de la Asertividad.
- Dinámicas de alabanzas y sugerencias de mejora.
- Habilidades para hacer y recibir críticas y cumplidos.
- Expresión de afecto, agrado y sentimientos positivos.
- Tres estilos de comunicación: Conducta asertiva, pasiva y agresiva.
- Habilidades para decir “NO”.
- Desarrollo de la escucha activa.
- Habilidades para realizar peticiones.
- Habilidades para iniciar, mantener y finalizar conversaciones.

Para más información sobre el curso y costes del mismo, consultar con la organización.