

CURSO DE HABILIDADES SOCIALES BÁSICAS



Especialistas en TDAH

7 y 9 DE JULIO 2014

Colegio Nuevo Velázquez

C/ Rosa Jardón 9 28016 Madrid

¿POR QUÉ UN CURSO DE HABILIDADES SOCIALES?

Los seres humanos somos **seres sociales**, nos pasamos buena parte de nuestro tiempo interactuando con otras personas. Por ello, la percepción que tengamos de nosotros mismos va a depender en parte del éxito de nuestras relaciones con los demás.

De esta forma, una **persona con buenas habilidades sociales** buscará más ocasiones de interactuar con los demás y sus relaciones serán más satisfactorias, lo cual le llevará a tener un **buen nivel de autoestima** y a considerarse en una posición de igualdad frente a los demás. Además tener una buena **red de apoyo social** es uno de los factores de protección más importantes.

Por el contrario, las personas que se enfrentan a las relaciones interpersonales con miedos y con **sentimiento de incompetencia**, percibirán estas relaciones como insatisfactorias. Estos sentimientos de ineficacia en las interacciones con los demás les llevarán a tener un **concepto más pobre de sí mismos** y a un retraimiento cada vez mayor y con la sensación “derrotista”. Todo ello, en muchas ocasiones supone el **desinterés** y la **desconfianza absoluta** por parte de la persona para iniciar o potenciar cualquier tipo de relación social.

Pero, ¿las personas con bajas competencias sociales están condenadas a seguir siéndolo el resto de su vida con lo que ello implica?

La respuesta es un claro y rotundo “no”. La capacidad para interactuar con los demás no es innata, son **habilidades susceptibles de aprendizaje**, con un buen entrenamiento. Esto es lo que pretendemos en este programa, conocer cuáles son las herramientas para mejorar nuestras relaciones sociales.

Por último, un taller de habilidades sociales es una buena manera, **divertida, dinámica** y **útil** de aprender nuevas capacidades para relacionarnos de una manera efectiva con las personas que nos rodean, enriqueciendo nuestras relaciones. Adaptamos los contenidos del taller a las edades y a las problemáticas que nos planteen los participantes (y familias) y dividimos cada módulo en una pequeña parte teórica que combinaremos con una **mayor parte práctica**.

OBJETIVOS

El **objetivo principal** es dotar a los participantes de unas correctas herramientas sociales que les beneficien en diversas situaciones, así como ayudarles a poder entender la importancia de una correcta conducta social que consiga el propósito final de que todo miembro pueda ir encontrando poco a poco su "rol social".

Otros objetivos son:

- Conseguir una **perfecta interacción** de todos los miembros.
- Aumentar la **motivación** social de los participantes.
- Un mayor conocimiento sobre sus **puntos fuertes**.
- Potenciar **sentimientos de utilidad**.
- Cambiar antiguos y erróneos **patrones de conducta social**.
- Mostrar los beneficios de una adecuada y correcta conducta social.
- Habilidades de **comunicación asertiva**.

MÓDULOS

I. Entrenamiento en habilidades.

- 1) Comunicación no verbal y paralingüística
- 2) Alabanza y sugerencias de mejora
- 3) Habilidades para hacer y recibir críticas y cumplidos
- 4) Como dar el primer paso ante una interacción social
- 5) Expresión de afecto, agrado y sentimientos positivos
- 6) Iniciar, mantener, unirse y finalizar una conversación
- 7) Comunicación asertiva
- 8) Habilidades para defender nuestros derechos y aprender a decir NO
- 9) Habilidades para la expresión de opiniones personales
- 10) Hacer nuevas amistades y mantenerlas

II. Autoconocimiento y psicología positiva

- 1) Puntos fuertes (fortalezas) y áreas de mejora
- 2) Como potenciar la motivación
- 3) Exposición de virtudes frente a los demás

MÁS INFORMACIÓN

DURACIÓN TOTAL: 6 horas

HORARIOS: Días 7 y 9 de Julio de 17 a 20 horas

PRECIO: Taller completo 90 euros

RESERVAS DE PLAZA EN:

info@educatdah.com

educatmadrid@gmail.com

TELÉFONO DE INFORMACIÓN:

665 97 55 21 (Ángel Terrón)

educ-at

ORGANIZA:



Especialistas en TDAH



www.educatdah.com

COLABORA:

