

## **ENTRENAMIENTO EN HABILIDADES SOCIALES Y ASERTIVIDAD.**

### **OBJETIVOS:**

- Aprender a comunicarse mejor, fomentando el que los demás se comuniquen mejor con nosotros.
- Aprender a defender opiniones y derechos sin que esto influya negativamente en la relación con los demás.
- Aprender a negociar cambios y problemas con los demás de una forma eficaz.
- Desarrollar la autoafirmación: perder el temor a disentir de los demás, adquiriendo la capacidad de emitir conductas adecuadas de oposición y diferenciación.
- Mantener bajo control la ansiedad y otras emociones negativas.

### **CONTENIDO:**

- A) CONDUCTA HABILIDOSA - ASERTIVIDAD:
  - Estilos de Respuesta
  - Derechos Asertivos
- B) FASES DEL ENTRENAMIENTO ASERTIVO
- C) HABILIDADES SOCIALES:
  - Componentes Generales: Verbales y No Verbales
  - Componentes Específicos, según Objetivos
- D) HABILIDADES CONVERSACIONALES.
- E) HABLAR EN PÚBLICO