



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.**

METODOLOGÍA:

- **Se realiza una evaluación individual al inicio y al finalizar el grupo, para determinar el nivel de objetivos alcanzados por cada asistente.**
- **Los grupos trabajan de forma práctica situaciones reales por medio del rol-playing (escenificación de situaciones)**

CONTENIDO:

1.- CONDUCTA HABILIDOSA - ASERTIVIDAD:

- **Estilos de Respuesta**
- **Derechos Asertivos**

2.- FASES DEL ENTRENAMIENTO ASERTIVO

3.- HABILIDADES SOCIALES:

- **Componentes Generales: Verbales y No Verbales**
- **Componentes Específicos, según Objetivos**

4.- HABILIDADES CONVERSACIONALES.

5.- HABLAR EN PÚBLICO