

## HABILIDADES SOCIALES Y COMUNICACIÓN. NO LOGRO HACERME ENTENDER

Se podrían definir las **HABILIDADES SOCIALES** como aquellos comportamientos eficaces en situaciones de interacción social, que varían en función de las situaciones. Estas Habilidades nos permiten interactuar correctamente y obtener respuestas gratificantes en las relaciones sociales.

En numerosas ocasiones observamos en nuestra relación con otras personas como nos molestan ciertos comportamientos de los demás o como no nos satisfacen nuestras personales formas de interactuar. Todo ello es fácilmente modificable por medio de un entrenamiento y aprendizaje de las **HABILIDADES SOCIALES**.

Este programa va dirigido a todas aquellas personas que quieran mejorar su nivel de interacción con las demás personas y así sentirse más seguras de sí mismas.

### PROGRAMA

- 1- Entendamos nuestro comportamiento.
- 2- Diferencias entre comportamiento agresivo, pasivo y asertivo.
- 3- **Asertividad**.
- 4- Establecimiento de las relaciones sociales.
- 5- Habilidades de comunicación.
- 6- Iniciar, mantener y terminar conversaciones.
- 7- Aprender a escuchar.
- 8- Empatía.
- 9- Defensa de derechos.

### OBJETIVOS

- **Objetivos generales:** Aumentar y mejorar las relaciones sociales, sentirse más seguros, mejorar las relaciones de pareja, mejorar las relaciones familiares, reducir la ansiedad.

- **Objetivos específicos:** Mejorar nuestra comunicación verbal y no verbal, aprender a defender nuestros derechos, reducir la soledad, aprender a no ser pasiv@s ni agresiv@s, ser positiv@s, conocernos mejor.