

Taller de Habilidades Sociales

Modalidad

Grupo Abierto
Presencial y grupal



Metodología

Psicoeducación,
roleplaying y dinámicas

Duración y horario

8 sesiones de una hora y
media cada una.
De 19:00 a 20:30

Contacto

+34669268830  
info@tocmurcia.com

TÜC
MURCIA

trastorno obsesivo compulsivo



Las relaciones sociales forman parte de nuestra vida. En cada cosa que hacemos hay un componente de relaciones sociales con los demás.

Las habilidades sociales se adquieren a través de la experiencia y el aprendizaje.

A través de este taller reflexionaremos sobre su importancia y utilidad, aumentaremos nuestro autoconocimiento, y adquiriremos competencias y actitudes que nos permitan mejorar nuestras relaciones sociales con los demás.

COMIENZO EL 21/09/2021

Contenidos

Habilidades sociales

Asertividad

Decálogo de los derechos asertivos humanos básicos

Iniciar, continuar y acabar conversaciones

Hacer peticiones y críticas, y recibirlas

Decir 'NO'

Expresar sentimientos positivos y negativos

RUTH ANDREO GARCÍA
Nº COL: MU-04243