

## TALLER DE HABILIDADES SOCIALES. PRÁCTICO

**“La asertividad no es lo que haces, es lo que eres.”**

Cal Le Lun



El objetivo de este taller es que vas a adquirir un amplio abanico de Habilidades Sociales es que en un contexto distendido y relajado, aprendas y practiques las competencias y actitudes con las que disfrutes plenamente de las relaciones interpersonales y puedas lograr los objetivos que te propongas con la ventaja de ser socialmente muy hábil.

Las habilidades sociales no son innatas. Son hábitos adquiridos y por lo tanto pueden mejorarse a base de conocerlas y practicarlas.

### Módulos del taller.

1. Habilidades sociales, asertividad y conceptos afines
2. Pensamientos y creencias
3. Comunicación y comunicación no verbal
4. Conversaciones y comunicación eficaz
5. Hacer y rechazar peticiones
6. Conflictos interpersonales
7. Pedir cambios de conducta
8. Responde asertivamente a las críticas
9. Afrontar el comportamiento irracional de otras personas
10. Manejar la ira
11. Técnicas para controlar la ansiedad.

**“La forma en que nos comunicamos con los demás y con nosotros mismos, en última instancia determina la calidad de nuestras vidas.”**

Anthony Robbins