

ENTRENAMIENTO HABILIDADES SOCIALES Y DE COMUNICACIÓN

La especie humana se diferencia en muchos aspectos de los animales. Si tuviésemos que elegir su **característica** más **genuina**, tendríamos dificultades. A nuestra mente acudirían palabras como inteligencia, capacidad para aprender y sociabilidad.



Sociabilidad, los humanos somos seres programados para **vivir en grupo**, esta característica de máxima sociabilidad exige que comprendamos **formas adecuadas de comportamiento para con los demás**.

Estas maneras se van **aprendiendo poco a poco**, fundamentalmente viendo como se comportan los demás.

Podemos definir las **habilidades sociales como la parte de nuestro repertorio de conducta, de nuestra forma de ser, que implica relacionarse con los demás**.



Incluye conversar, expresar y recibir sentimientos negativos, pedir favores, decir "no", ligar, mantener entrevistas de trabajo, mantener opiniones, hablar en público ...

A muchas personas, entre el 20-30% de la población, les resulta muy difícil manejarse en varias de estas áreas. En estos casos hablamos de déficit de habilidades sociales



¿ Por qué unos somos más hábiles y otros no tanto ?

La respuesta tiene que ver con **el aprendizaje** : por **ausencia de aprendizaje** o por **mal aprendizaje**

El pasado, pasado está. Nos interesa el presente y el futuro. Si definimos la inhabilidad social como **ausencia o mal aprendizaje** la forma de superarla es **aprendiendo lo que no se aprendió o reaprendiendo bien lo que se aprendió mal**.

PROGRAMA :

- ☞ Ejercicios de desinhibición
- ☞ Aprender a iniciar conversaciones.
- ☞ Comunicación no verbal
- ☞ Aprender a presentarse
- ☞ Técnicas cognitivas. Tres estilos de respuesta
- ☞ Derechos asertivos
- ☞ Aprender a hacer críticas honestas
- ☞ Aprender a recibir críticas
- ☞ Aprender a hacer peticiones y a decir no.
- ☞ Aprender a expresar y recibir sentimientos positivos

Desarrollo previsto:

Enero - marzo
Lunes y miércoles
de 21:00 a 22:30 h

Impartido por:

Miguel Ángel Jiménez Ortiz
Psicólogo clínico

Matrícula:

18,10 € (10,86 BONIFICADOS)

Mensualidad:

10, 85 € (6,51€ bonificados)

SE EMITE CERTIFICADO
DE ASISTENCIA



EXCMO. AYUNTAMIENTO
DE YECLA
CONCEJALIA DE CULTURA

INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES:

UNIVERSIDAD POPULAR

C/ SAN ANTONIO N.º 45

968 75 28 94

 @uppopularyecla
 Universidad Popular Yecla

universidad.popular@yecla.es
www.yecla.es



UNIVERSIDAD POPULAR

*Entrenamiento en
habilidades
sociales*



y de comunicación

PROGRAMACIÓN INICIAL

CURSO 2017 /18



EXCMO. AYUNTAMIENTO DE YECLA
CONCEJALÍA DE CULTURA