

TALLER DE HABILIDADES SOCIALES





Modulo I. La asertividad

1. Definición: Tres modelos de relación.
2. Defender los propios derechos.
3. Solicitar cambio de conducta.
4. Manejo de las situaciones agresivas.



Modulo VI. Habilidades alternativas a la agresión

1. Negociar.
2. Empezar el autocontrol.
3. Defender los propios derechos.
4. Afrontar las críticas.
5. **No entrar en conflictos.**
6. Aceptación de la responsabilidad.



Modulo II. Habilidades sociales avanzadas

1. Disculparse.
2. Dar una negativa o decir no.
3. Preguntar ¿por qué?
4. Pedir favores.
5. Quejarse. Expresar molestia o enfado.



Modulo VII. Habilidades para hacer frente al estrés.

1. Defender nuestros principios y valores.
2. Responder al fracaso.
3. Responder a una acusación.
4. Hacer frente a la presión del grupo.



Modulo III. Primeras habilidades sociales

1. Presentarse / Presentar a otras personas.
2. Escuchar.
3. Habilidades sociales no verbales; la mirada y la sonrisa.
4. Participar en conversaciones de grupo.



Módulo IV. Hablar en público

1. Leer en público.
2. Dar mi opinión, contar anécdotas...
3. Presentar un trabajo.
4. Conversaciones telefónicas.
5. Manejar la ansiedad (palpitaciones, sudoración, temblores, pensamientos negativos...).
6. Manejo de la ansiedad anticipatoria.



Modulo VIII. Habilidades de planificación.

1. Tomar decisiones.
2. Buscar la causa de un problema.
3. Establecer un objetivo.
4. Resolver los problemas según su importancia.

Módulo IX. Manejar las relaciones en el entorno laboral.

1. Cómo relacionarme con mi jefe.
2. Ejercer el liderazgo.
3. Cómo relacionarme con mis compañeros.
4. Cómo relacionarme con mis clientes.
5. **Enfrentarme con éxito a una entrevista profesional.**



Modulo V. Habilidades relacionadas con los sentimientos

1. Conocer y expresar los propios sentimientos.
2. Comprender los sentimientos de los demás. La empatía.
3. Enfrentarse con el enfado del otro.
4. Resolver el miedo.