



## **TALLER DE HABILIDADES SOCIALES PARA ADOLESCENTES**

**Objetivo:** Ayudar a mejorar las relaciones interpersonales.

Las habilidades sociales son el conjunto de conductas que facilitan la relación interpersonal asertiva, no agresiva ni inhibida. Lo que implica el autocontrol de las emociones.

Estas conductas hábiles requieren previamente unas capacidades cognitivas, como tener pensamiento alternativo, consecuencial y de perspectiva (ponerse en el lugar del otro). Al mismo tiempo implica control de las propias emociones.

Se trabajarán las habilidades cognitivas para determinar el origen del problema. Imaginar el mayor número de alternativas posibles o soluciones a un problema determinado, la capacidad de prevenir las consecuencias de una actuación, la habilidad cognitiva de situarse en el lugar de otro, la capacidad que comporta saber marcarse objetivos y analizar los recursos de los que disponemos para conseguirlos.

Se trabajará la empatía, el diálogo, la negociación, la solidaridad, se les entrenará para realizar críticas constructivas y acordar problemas.

Se entrenará: saber escuchar, saber pedir un favor, saber elogiar, saber disculparse, saber decir no, presentar una queja y recibirla, saber mostrar desacuerdo, expresar nuestros propios sentimientos...

**Duración:** 10 sesiones de una hora de duración.

**Precio:** Asociados: 120 € No asociados: 180 € + IVA.

**Plazas:** Mínimo 6, máximo 8.

**Horario:** Todos los viernes de 18.30h a 19.30h.

**Inicio:** Viernes 22 de enero 2010.

**Inscripciones:** TEL 971 49 86 67 Email: [stilltdah@yahoo.es](mailto:stilltdah@yahoo.es)

**\*\*La apertura de los grupos estará sujeta al número de inscripciones\*\***