

Curso

Habilidades Sociales: El Arte de Comunicarse



Peticiones, cumplidos, súplicas... Aprende a decir NO.

¿Cuántas veces has querido decir algo a alguien y no sabías cómo hacerlo? ¿Cuántas veces dices las cosas que quieres? ¿Y las que no quieres? ¿Te cuesta decir No?

La comunicación interpersonal es una parte esencial de nuestra vida, estamos continuamente interactuando con los demás, comunicándonos con los recursos o habilidades sociales que disponemos.

Comunicarse es un arte que se puede aprender, cambiar o mejorar, para sentirnos más seguros a nivel social, prevenir problemas futuros y mejorar la calidad de nuestras relaciones sociales.

Objetivos

Identificar las habilidades sociales disponibles y enseñar, de manera muy dinámica y práctica, estrategias eficaces para comunicarse en el entorno social: familia, amigos, pareja, conocidos, compañeros de trabajo, en una entrevista de empleo, etc.

Programa

1. Habilidades sociales y estilos de comunicación.
2. Comunicación Verbal, No Verbal y Asertividad.
3. Entrenamiento práctico en técnicas asertivas: decir NO.
4. Entrenamiento práctico en técnicas de comunicación: expresar opiniones.

Destinatarios

Adultos que quieran sacar el mayor partido posible a sus propias habilidades y les interese aprender y entrenar nuevas técnicas de comunicación para así mejorar sus relaciones interpersonales en cualquier situación social, familiar o profesional.

Fechas, horarios y precios

Consultar programa [aquí](#)

www.areahumana.es