

Curso

Habilidades Sociales Avanzadas



El entrenamiento en habilidades sociales consiste en el aprendizaje y práctica continua de una serie de técnicas para decidir cómo actuar en cada situación eligiendo la opción más beneficiosa en ese momento para ti, para hacer prevención de problemas futuros.

No debemos olvidar que es un trabajo diario y es necesario aprovechar cada oportunidad para poner en práctica lo aprendido, ya que una persona habilidosa que defiende de una manera adecuada sus derechos suele ser una persona querida por su entorno, satisfecha con su vida y con su comportamiento.

Ser habilidoso no es algo con lo que se nace, es algo que se entrena y practica diariamente, es el arte de comunicarse, y como todo arte necesita su tiempo, su dedicación y su método.

Objetivos

Perfeccionar y entrenar las técnicas aprendidas en distintos cursos de Habilidades Sociales recordando las principales estrategias y entrenándolas en situaciones difíciles.

Programa

1. Recordatorio técnicas asertivas
2. Estilos de afrontamiento
3. Lenguaje interno. Auto-refuerzo
4. Entrenamiento y práctica en situaciones difíciles

Destinatarios

Este es un **curso avanzado** que progresa a partir de técnicas y recursos adquiridos previamente. Por ello está recomendamos a todas aquellas personas que han realizado anteriormente algún curso en Habilidades Sociales.

Fechas, horarios y precios

Consultar programa [aquí](#)