



www.mensalus.es

TALLER D'ENTRENAMENT EN HABILITATS SOCIALS

Com millorar la nostra comunicació amb els altres

INFORMACIÓ I RESERVES

93 237 19 16

TALLER D'ENTRENAMENT EN HABILITATS SOCIALS

Com millorar la nostra comunicació amb els altres

OBJECTIUS

L'objectiu d'aquest taller es afavorir la comunicació amb els demés per tal d'augmentar el nostre benestar en les relacions interpersonals. Millorar les habilitats socials ens ajudarà a:

- Iniciar i mantenir converses
- Expressar opinions generals
- Fer front a les crítiques
- Saber negar peticions: "dir no"
- Expressar sentiments d'afecte o desgrat
- Establir relacions interpersonals satisfactòries
- Sentir-nos bé i mantenir l'autoestima

TALLER D'ENTRENAMENT EN HABILITATS SOCIALS

Com millorar la nostra comunicació amb els altres

TEMARI

A la sessió es tractaran, de forma eminentment pràctica, els següents temes:

- Què són les habilitats socials
- Quins són els estils de comunicació
- Com millorar l'assertivitat i autoestima
- Definició de les pròpies situacions socials en les que es detecta una dificultat de comunicació
- Anàlisi dels pensament i sensacions que acompanyen a aquestes situacions
- Elaboració de noves formes d'afrontament a les situacions socials

TALLER D'ENTRENAMENT EN HABILITATS SOCIALS
Com millorar la nostra comunicació amb els altres

CARACTERÍSTIQUES DEL PROGRAMA

- 1 SESSIÓ INTENSIVA DE 8 HORES DE DURADA
- DISSABTE DE 10 A 14 HORES I DE 15 A 19 HORES
- GRUPS REDUÏTS
- PLACES LIMITADES
- LLOC: MENSALUS. C/ SANTA MAGDALENA, 5 , BAIXOS. BARCELONA (AL COSTAT DE SORTIDA METRO FONTANA)
- PREU: 195€

INFORMACIÓ Y RESERVES

93 237 19 16



www.mensalus.es