

# NÓMADAS

PSICOLOGÍA Y FORMACIÓN

TALLER INTENSIVO

## HABILIDADES SOCIALES

### *Objetivos:*

- Aprender un repertorio de habilidades necesarias para relacionarnos con los demás de manera satisfactoria y efectiva.
- Ser más conscientes de aquellas barreras que nos impiden relacionarnos con los demás como desearíamos.
- Practicar las habilidades sociales aprendidas.

### *Para quién:*

Población general

*Duración:* 4 sesiones, 3 horas/sesión

### *Contenidos:*

1. Introducción:
  - a. Buscando valor en las relaciones con otros. ¿Para qué quiero aprender a relacionarme con los demás desde un lugar flexible?
  - b. Habilidades sociales básicas y complejas. ¿Qué quiero mejorar?
2. Identificando y gestionando barreras emocionales y cognitivas que nos impiden relacionarnos como queremos.
3. Entrenamiento experiencial.
4. Poniendo en común lo aprendido. Relacionarnos con los demás en el grupo.

### *Una vez que termines, podrás:*

Este taller te ayudará a aprender a crear un repertorio de habilidades sociales tanto las básicas (iniciar conversaciones, formular preguntas, agradecer, presentarte, realizar y recibir cumplidos) como las más complejas (empatía, asertividad, resolución de problemas, expresión emocional, negociación, peticiones). Además, ser más consciente de cuáles son las barreras que se ponen en tu camino a la hora de relacionarte con los demás facilitará que lleves a cabo las habilidades aprendidas en el taller en tu día a día.

*Otros cursos que te pueden interesar son:*

Desenredando emociones, enfoque mindfulness y flexibilidad psicológica, relacionándonos con la adolescencia desde ACT.