

CURSO DE AUTOESTIMA Y HABILIDADES SOCIALES

Una de las áreas más importantes de nuestra vida son las relaciones sociales. En cada una de las cosas que hacemos hay un componente de relaciones con los demás que determina en gran medida (facilitando o entorpeciendo) nuestra búsqueda de la felicidad.

Habitualmente se cree que la simpatía y el atractivo social de algunas personas es algo innato. Sin embargo, está claro que son habilidades que se adquieren a través de experiencias que nos van modelando hasta hacernos expertos.

Por este motivo este curso aporta lo fundamental para desarrollar estas habilidades aportando información exhaustiva y poniendo en práctica todas las técnicas más eficaces.

OBJETIVOS DEL CURSO

Los objetivos del Curso son el entrenamiento de los usuarios para la mejora de sus actitudes personales de cara a la vida en general.

Para mejorar estas actitudes nos vamos a centrar en dos capacidades o destrezas:

- **Las habilidades sociales y de comunicación:** Que permiten a las personas mantener mejores relaciones con su entorno, haciendo que se relacionen con él de forma más segura.
- **La autoestima personal:** Este complejo concepto hace referencia a la relación que las personas mantienen consigo mismo y, por lo tanto, a la percepción que tiene de sus capacidades. Es el aspecto más relacionado con la motivación.

Los objetivos específicos que se persiguen son los siguientes:

1. Definir las habilidades sociales, su uso y su importancia.
2. Adquirir habilidades para la expresión de cumplidos, halagos y afecto en las relaciones sociales, así como aprender a recibir cumplidos y sentimientos positivos de forma adecuada.
3. Aprender habilidades para expresar y recibir críticas, así como la expresión de quejas y sentimientos negativos, dentro de una conducta social adecuada
4. Conocer la diferencia entre la conducta asertiva, la conducta no asertiva y la conducta agresiva y aprender habilidades asertivas para mantenerlas en situaciones de difícil manejo.
5. Adquirir habilidades para iniciar, mantener y finalizar una conversación.
6. Alcanzar habilidades para ligar, apreciando la importancia de los componentes verbales y no verbales de esta conducta.
7. Aprender algunas técnicas para llevar a cabo correctamente la conducta de hablar en público de manera adecuada.

CONTENIDOS:

Se dividen en dos bloques:

- **Habilidades sociales:**
 - o Introducción a las habilidades sociales.
 - o Comunicación.
 - o Estilos de la comunicación.
 - o Técnicas positivas de interacción social.
- **Entrenamiento en mejora de la autoestima y autoimagen:**
 - o Introducción al concepto de autoestima.
 - o Autoconcepto a nivel cognitivo, afectivo y conductual.
 - o Autoestima positiva y negativa.
 - o Técnicas para mejorar la autoestima.