



Programa Habilidades Sociales Adultos 2025

En un mundo complejo y lleno de desafíos, contar con habilidades sociales es clave para el éxito laboral, la armonía en las relaciones afectivas y, sobre todo, para sostener el bienestar emocional y una buena calidad de vida.

Adultos (a partir de 18 años)



Objetivo General:

Desarrollar habilidades sociales (HHSS) mediante la provisión de herramientas, conocimientos y prácticas de interacción social. Se busca fomentar una mejor comprensión, comunicación efectiva y relaciones interpersonales satisfactorias en los ámbitos personal y profesional.

Objetivos Específicos:

1. Comprender el comportamiento social:
Identificación de áreas de mejora a través del análisis de emociones, actitudes y

comportamientos en situaciones sociales.

2. Mejorar la comunicación verbal y no verbal:
Habilidades para expresarse con claridad y escuchar de manera efectiva,
3. Potenciar la comprensión de perspectivas ajenas:
Entendimiento de las emociones ,necesidades de los demás.
4. Fortalecer la asertividad y empatía:
Expresar opiniones y deseos de manera respetuosa y segura.
5. Gestionar conflictos de manera constructiva:
Adquirir estrategias para resolver conflictos, centrándose en soluciones efectivas.
6. Aumentar la confianza en uno mismo:
Autoestima saludable, capacidades personales y seguridad social.
7. Fomentar la adaptabilidad social:
Comportamiento y comunicación según el contexto y las personas involucradas.
8. Proporcionar oportunidades de práctica:
Actividades interactivas y juegos de roles, los participantes ejercitarán habilidades en situaciones simuladas.
9. Aprender a establecer relaciones positivas y significativas:
Capacidad para crear y mantener vínculos sociales saludables.

Metodología:

El taller se basa en un enfoque vivencial y participativo, se realiza una evaluación personal mediante un cuestionario reservado, que permite identificar los desafíos individuales de cada participante.

Integra técnicas de sociabilización, mindfulness, manejo del estrés, estimulación de la espontaneidad y técnicas de actuación actoral.

Incluye:

- Evaluación personalizada.
- Aplicación de test evaluativo.
- Dossier informativo .

Horario :

- Miércoles de 19.00 a 20.15 horas



Beneficios de participar en el Taller de Habilidades Sociales

Participar en este taller brinda a las personas una valiosa oportunidad de crecimiento personal y relacional. A través de una experiencia grupal, guiada y práctica, podrás:

Conectar contigo mismo: Aprenderás a reconocer y comprender tus emociones, lo que te permitirá actuar con mayor consciencia y autenticidad en tus relaciones.

Mejorar tu comunicación: Desarrollarás habilidades para expresarte con mayor claridad y seguridad, tanto a nivel verbal como no verbal, fortaleciendo tu capacidad de escucha y expresión emocional.

Fortalecer tus vínculos: Aumentarás tu empatía y comprensión hacia los demás, lo que facilita relaciones más saludables y cercanas, tanto en lo personal como en lo laboral.

Aprender a poner límites y decir lo que piensas: Potenciarás tu asertividad, una habilidad clave para defender tus ideas y necesidades sin agredir ni someterte.

Resolver conflictos de forma constructiva: Incorporarás herramientas que te ayudarán a enfrentar diferencias con otros de manera respetuosa y efectiva.

Construir seguridad personal: Trabajaremos en reforzar tu autoestima, confianza y capacidad de adaptación frente a diversos entornos y personas.

Pasar de la teoría a la práctica: A través de ejercicios vivenciales y juegos de rol, podrás aplicar lo aprendido en situaciones reales, fortaleciendo tu repertorio de habilidades sociales.

Vincularse con otros desde un espacio seguro: Compartirás con personas que, al igual que tú, están buscando mejorar sus relaciones y fortalecer su bienestar emocional.

www.centrorumbos.cl

Inscripciones y Consultas



• +56 9 20129630
• +55920066692

talleres@rcentrorumbos.cl

