



Taller Habilidades Sociales Jovenes Adultos

iNuevo! 2025

"En un mundo cada vez más complejo y exigente, desarrollar habilidades sociales no solo favorece el éxito laboral y la armonía en las relaciones afectivas, sino que también es fundamental para cultivar el bienestar emocional y una vida con mayor calidad y sentido."



Objetivo General:

Fortalecer las habilidades sociales a través de herramientas prácticas, conocimientos teóricos y experiencias de interacción que permitan mejorar la comprensión mutua, promover una comunicación efectiva y construir relaciones interpersonales más satisfactorias en los ámbitos personal, social y profesional.

Objetivos Específicos:

Comprender el comportamiento social:

Analizar las emociones propias y ajenas así como actitudes y conductas en situaciones sociales, identificando patrones y oportunidades de mejora en la interacción interpersonal.

Desarrollar habilidades de comunicación verbal y no verbal:

Mejorar la expresión de ideas y emociones, así como la escucha activa y el uso adecuado del lenguaje corporal para una comunicación más efectiva.

Ampliar la capacidad de comprensión del otro:

Fomentar la empatía y los puntos de vista ajenos, promoviendo interacciones efectivas.

Fortalecer la asertividad:

Aprender a comunicar opiniones, deseos y límites cuidando tanto las propias necesidades como las de los demás.

Adquirir estrategias para la gestión de conflictos:

Incorporar herramientas para enfrentar desacuerdos de manera efectiva, favoreciendo el diálogo, la negociación y la búsqueda de soluciones.

Aumentar la confianza y seguridad personal en contextos sociales:

Reforzar la autoestima, la autoaceptación y la seguridad para desenvolverse con mayor soltura en distintos ámbitos relacionales.

Desarrollar flexibilidad y adaptabilidad en la interacción social:

Aprender a ajustar el comportamiento y la forma de comunicarse según las características del entorno, los interlocutores y las normas sociales.

Practicar habilidades sociales en contextos simulados:

Participar en actividades vivenciales, dinámicas grupales y que permitan ejercitar, experimentar e integrar las habilidades aprendidas.

Fomentar la creación de vínculos positivos y significativos:

Promover la construcción de relaciones interpersonales saludables, basadas en la autenticidad y el respeto mutuo.

Metodología:

El taller se desarrolla a partir de un enfoque vivencial, participativo e integrador, que promueve el aprendizaje a través de la experiencia directa, la reflexión y la interacción grupal.

A lo largo del proceso se integran diversas técnicas complementarias orientadas al desarrollo socioemocional, tales como:

- Dinámicas de socialización para fomentar la conexión y la confianza grupal.

- Ejercicios de mindfulness y manejo del estrés para manejar ansiedad social, temor a la exposición u otros e incrementar autocontrol.
- Prácticas de espontaneidad y creatividad que estimulan la expresión auténtica y la seguridad en la comunicación.

Estas metodologías buscan generar aprendizaje social y generar experiencias transformadoras que fortalezcan la autoestima, la empatía y la capacidad de relacionarse de manera saludable en diversos contextos.

Duración y Horario:

- Horario: Miércoles de 19:00 a 20:15 horas
- Duración: 10 sesiones

Valores e inscripciones:

- Grupo Adultos +25
- Programa de 10 sesiones \$250.000
- Max. 10 participantes por grupo
- Sede Providencia, Avda. Providencia N° 2133, oficina 301, Providencia



Beneficios de participar en el Taller de Habilidades Sociales

Participar en este taller es una valiosa oportunidad de crecimiento personal y relacional.

A través de una experiencia grupal, guiada y práctica, podrás explorar y fortalecer aspectos clave de

tu mundo emocional y social:

- Mejorar tu comunicación:
- Fortalecer tus vínculos:
- Aprender a poner límites y expresar lo que piensas:
- Resolver conflictos de manera constructiva:
- Reforzar tu seguridad personal:
- Llevar la teoría a la práctica:
- Compartir en un espacio seguro y enriquecedor:

Te vincularás con otras personas que, al igual que tú, están en búsqueda de mejorar sus relaciones, conocerse más y fortalecer su bienestar emocional.

www.centrorumbos.cl

Inscripciones y Consultas



• +56 9 20129630
• +55920066692

talleres@rcentrorumbos.cl



