



Habilidades Sociales Adultos

Enero 2025



Público: Adultos (a partir de 18 años)

Objetivo General:

El taller tiene como propósito desarrollar habilidades sociales (HHSS) mediante la provisión de herramientas, conocimientos y prácticas necesarias para mejorar la interacción social. Se busca fomentar una mejor comprensión, comunicación efectiva y relaciones interpersonales satisfactorias en los ámbitos personal y profesional.

Objetivos Específicos:

1. Comprender las emociones y el comportamiento social:

Facilitar la 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:

Desarrollar habilidades para expresarse con claridad y escuchar de manera efectiva, optimizando la interacción con los demás.

3. **Potenciar la empatía y la comprensión de perspectivas ajenas:**
Fomentar el entendimiento de las emociones y necesidades de los demás.
4. **Fortalecer la asertividad:**
Aprender a 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:**
Fomentar una autoestima saludable, reconociendo las propias capacidades y fortaleciendo la seguridad social.
7. **Fomentar la adaptabilidad social:**
Enseñar a los participantes a ajustar su comportamiento y comunicación según el contexto y las personas involucradas.
8. **Proporcionar oportunidades de práctica:**
Mediante actividades interactivas y juegos de roles, los participantes ejercitarán habilidades en situaciones simuladas.
9. **Aprender a establecer relaciones positivas y significativas:**
Desarrollar la capacidad para crear y mantener vínculos sociales saludables.

Temario del Taller:

1. **Identidad y presentación personal:** Cómo soy y cómo me presento ante los demás.
2. **Comunicación efectiva:** Técnicas verbales y no verbales, y ejercicios de escucha activa.
3. **Empatía en las relaciones sociales:** Ejercicios para mejorar la comprensión y aceptación de las diferencias.
4. **Resolución de conflictos:** Juegos de rol para practicar la gestión de problemas.
5. **Autoestima y aceptación personal:** Trabajo sobre la imagen personal .
6. **Trabajo en equipo:** Colaboración y cooperación en diferentes contextos sociales.
7. **Aplicación de habilidades en situaciones específicas:** Ejercicios para entrevistas, reuniones, invitaciones sociales, entre otros.
8. **Presentación de proyectos:** Evaluación y planificación para aplicar las habilidades adquiridas.

Metodología:

El taller se basa en un enfoque vivencial y participativo:

- Se inicia con 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 tests y cuestionarios.
- Dossier informativo y cuadernillo de actividades.

Inscripciones y Consultas



• +56 9 20129630
• +55920066692

talleres@rcentrorumbos.cl

