



Taller Habilidades Sociales

Jóvenes en tránsito a la adultez

2025



desde de 18 a 25 años .

Taller de Habilidades Sociales

En este taller, nos enfocaremos en potenciar las habilidades necesarias para relacionarnos con confianza, hacer amigos, integrarnos en distintos entornos y desenvolvemos con naturalidad en conversaciones. A través de herramientas prácticas, conocimientos y ejercicios vivenciales, buscaremos fortalecer la comunicación efectiva y construir relaciones interpersonales más satisfactorias, tanto en el ámbito personal como profesional.

Dirigido a: Personas que deseen mejorar sus habilidades sociales, fortalecer su comunicación y adquirir estrategias para desenvolverse con seguridad en diferentes situaciones.

Objetivo del Taller

Brindar herramientas prácticas para mejorar la comunicación, la toma de decisiones y la resolución de conflictos mediante dinámicas interactivas. A lo largo de las sesiones, generaremos espacios de interacción a través de juegos, conversaciones, actividades grupales y salidas.

Metodología

El taller tiene un enfoque práctico y experiencial, promoviendo el aprendizaje de actividades, dialogo, juegos entretenidos de acuerdo a la edad y la experimentación en un ambiente colaborativo.

Cada sesión incluirá:

Ejercicios de autoconocimiento y desarrollo personal.

Dinámicas grupales para fomentar la interacción y el trabajo en equipo.

Análisis de casos y situaciones cotidianas.

Espacios de reflexión y aprendizaje colaborativo.

¡Una oportunidad única para desarrollar habilidades que impactarán positivamente en tu vida diaria!



Programa del Taller (10 sesiones)

Sesión 1: Bienvenida y Rompiendo el Hielo

- Presentación del taller y sus objetivos.
- Dinámicas de confianza y conexión entre los participantes.
- Ejercicios de autoconocimiento: identificación de fortalezas y áreas de mejora en la comunicación.

Sesión 2: Comunicación Efectiva y Lenguaje No Verbal

- Claves para interpretar y utilizar el lenguaje no verbal.
- Técnicas de comunicación efectiva: escucha activa, contacto visual y tono de voz.
- Juegos de rol para mejorar la expresión verbal y corporal.

Sesión 3: Iniciando y Manteniendo Conversaciones

- Estrategias para abordar conversaciones con seguridad.
- Cómo generar interés y conexión en el diálogo.
- Práctica de situaciones cotidianas para mejorar la fluidez conversacional.

Sesión 4: Expresión de Opiniones y Asertividad

- Diferencia entre comunicación pasiva, agresiva y asertiva.
- Técnicas para expresar necesidades y opiniones con claridad y respeto.
- Simulación de situaciones reales para reforzar la confianza en la expresión personal.

Sesión 5: Toma de Decisiones y Liderazgo

- Introducción a la **Técnica de la Isla Desierta**.
- Trabajo en equipo y resolución de problemas grupales.
- Reflexión sobre el liderazgo y la colaboración en distintos ámbitos.

Sesión 6: Resolución de Conflictos y Manejo de la Frustración

- Estrategias para gestionar conflictos sin caer en la agresividad o la evasión.
- Técnicas de negociación y resolución de desacuerdos.
- Ejercicios prácticos de resolución de conflictos en diferentes contextos.

Sesión 7: Ansiedad Social y Estrategias para Superarla

- Cómo afrontar situaciones sociales con confianza.
- Técnicas para manejar el miedo al hablar en público y desenvolverse en grupos.
- Estrategias para reducir la ansiedad en interacciones sociales.

Sesión 8: Adaptabilidad y Flexibilidad Social

- Cómo integrarse en distintos entornos (laboral, académico, social).
- Desarrollo de la empatía y la capacidad de adaptación a diversas situaciones.
- Dinámicas para mejorar la conexión con los demás.

Sesión 9: Integración de lo Aprendido

- Dinámicas y desafíos grupales para reforzar lo aprendido.
- Última actividad de la **Técnica de la Isla Desierta** para poner en práctica habilidades trabajadas.
- Reflexión sobre el progreso individual y grupal.

Sesión 10: Cierre y Plan de Crecimiento Personal

- Evaluación del aprendizaje y cierre del taller.
- Elaboración de un plan personal para seguir fortaleciendo las habilidades sociales.
- Espacio de retroalimentación y despedida.

Beneficios del Taller

Mayor seguridad y confianza en la comunicación.

Mejor interpretación del lenguaje no verbal.

Desarrollo de habilidades para iniciar y mantener conversaciones.

Estrategias efectivas para resolver conflictos de manera asertiva.

Mayor facilidad para integrarse en distintos entornos. Aprendizaje en un ambiente lúdico, seguro y de confianza.

www.centrorumbos.cl

Inscripciones y Consultas



• +56 9 20129630
• +55920066692

talleres@rcentrorumbos.cl

