



MEJORAR MIS HABILIDADES SOCIALES

Aprender a relacionarnos con los demás nos ayuda a encontrarnos emocionalmente seguros. Saber comunicarnos, ser asertivos y mejorar nuestra empatía mejora nuestra salud mental.

OBJETIVOS DEL PROGRAMA:

- Aprender a comunicarnos sin barreras.
- Aprender a ser asertivo.
- Mejorar las habilidades de relación con nuestros iguales.
- Prevenir el malestar.

TAMAÑO DEL GRUPO:

10 PACIENTES.

DURACIÓN:

20 horas, sesiones de dos horas a la semana, 10 semanas.

EDADES:

DE 6 A 9 AÑOS, DE 9 A 12 Y GRUPO DE ADOLESCENTES.

TEMAS

- La importancia de comunicarse.
- Mejorar mis habilidades para comunicarme con los demás.
- Empatizar y comprender.
- Aprender a expresar mis opiniones. Iniciar conversaciones.
- Mejorar mi círculo de amistad.
- Saber decir no sin sentirme culpable.
- Solucionar los conflictos.
- Relaciones positivas o tóxicas.

TIPO DE ACTIVIDADES:

- Simulaciones
- Ensayos de conducta
- Análisis de situaciones.
- Dinámicas grupales.

PRECIO: 150€

HORARIO: TARDE

CONTACTO: hsrcmadrid.sminfantojuvenil@sjd.es