Taller de Habilidades Emocionales y  Sociales

Por Medio *ARTETERAPIA Y MINDFULNESS , expresión corporal, juegos , etc*

Grupos de :  9 a 12 años /13 a 16 años/16 a 20 años

**Este entretenido taller te ayudará en tu desarrollo, entregándote herramientas que te servirán para toda la vida.”**

**Contar con Habilidades sociales implica interacciones sociales efectivas,  una buena comunicación con otras personas. inteligencia emocional (capacidad de ser empático, asertivo, adecuado), tener la capacidad de establecer relaciones de respeto, comprensión y apoyo mutuo.**

Este taller está enmarcado dentro de un programa de varios  módulos, cada uno  de dos meses de duración (8 sesiones en cada módulo) . En un espacio amigable y de confianza mediante estrategias  y dinámicas grupales se comparten experiencias enfocadas al  aprendizaje social.

Objetivos del Taller

Objetivo General : Generar una instancia de Aprendizaje experiencial que estimule el desarrollo de Habilidades Sociales

Objetivos  Específicos:

Estimular los  recursos personales facilitadores de una buena interacción  social.

Desarrollar confianza, seguridad y simpatía. logrando hacer amigos con mayor facilidad

Incorporar y aprender técnicas que faciliten la posibilidad de disfrutar las  interacciones con los demás.

Estimular la capacidad  de  autorregulación, autocontrol, control de impulsos, y manejo adecuado de la expresión de la rabia.

Desarrollar mecanismos que permitan superar la ansiedad social, el estrés y/o las dificultades para socializar.

Lista de Módulos y Temas

Módulo 1: **Yo y los demás. “Me conozco a mí mism@ , conozco mis emociones , mi potencial social y conozco a los demás** (contenidos : inteligencia emocional, estilos y maneras de ser)

Módulo 2: **Mis Talentos : “ Fortaleciendo mi autoestima construyo mi identidad y la reconozco como base de las interacciones con otros”.** (Contenidos :  autoconcepto , valoración de uno mismo , aceptación personal)

Módulo 3: **Mis habilidades sociales**, “ Puedo hacer amigos,  adaptarme en escenarios  grupales. (Contenidos: Integración social, empatía , Comunicación, asertividad , escucha activa)

Módulo 4 : “**Resolviendo conflictos** “ Encuentro las conductas adecuadas en momentos de estrés social “. (contenidos: Manejo de r situaciones complejas Módulo 5 : Manejo adecuado de conductas sociales : (Conciencia corporal )

Metodología del taller

Se realizará en base a una metodología teórica-vivencial, combinando  momentos para adquirir contenidos psicoeducativos y actividades  experienciales individuales y grupales.

Para las intervenciones del taller se incorpora un enfoque psicológico  integrativo, constructivista, basado en la teoría cognitiva y en la terapia de  aceptación y compromiso. Se entregan pautas de reorganización de creencias  y técnicas de observación y modelado.

Se trabaja con un repertorio seleccionado de técnicas que incluyen entre  otras:

• Mindfulness y presencia plena, facilitando el manejo del estrés  y favoreciendo una actitud de calma y atención al momento  presente.

• Terapia del arte, estimulando la iniciativa, creatividad, innovación, la inteligencia intuitiva, la flexibilidad y espontaneidad.

• Espacio de Dialogo entre los participantes estimulando la  conciencia de las perspectivas personales y alternativas de  comportamientos.

• Técnicas de expresión y comunicación, reorganización de  creencias, modelado, etc.

Beneficios a largo plazo

• Mayor capacidad de adaptarse y desenvolverse en distintos  contextos sociales.

• Contar con herramientas y estrategias para enfrentar situaciones  sociales con mayor seguridad.

• Mayor conciencia de las competencias personales.

• Adquirir hábitos saludables en las relaciones, como la  consideración, el respeto y la adecuación en los límites que se  establecen.

• Aumento de la capacidad de socializar de manera flexible y de  acuerdo con los distintos contextos.

• Contar con habilidades para resolver conflictos en situaciones  sociales.

• Lograr desarrollar entornos que promuevan el bienestar y la  salud mental.

• Aumentar el capital social, estableciendo redes sociales que  faciliten el apoyo y cooperación mutua.

Valor de Taller:

El valor es $220.000 por cada módulo (de 8 sesiones). Inscripciones. contacto@centrorumbos.cl

Incluye: 40 sesiones (8 sesiones en cada módulo) de 1.30 horas de  duración.

semipresencial

Horarios Miércoles de 18.00 a 19.30 hrs

*"Las relaciones sociales positivas constituyen un elemento protector ante  las diferentes situaciones de la vida, protegiendo del estrés y de caer en  estados depresivos.*

*Existen ciertas competencias que favorecen una interacción constructiva  con los otros, tales como la empatía, la asertividad, el autocuidado, el  manejo emocional, la capacidad de establecer y respetar límites, la  comprensión de códigos sociales, la flexibilidad para adaptarse a diferentes  situaciones, la tolerancia a la frustración , el control de impulsos, el retardar la gratificación en pro de un objetivo, entre otras. Entendiendo la importancia de esto es que creamos un programa que  contempla un trabajo psicoeducativo y vivencial . Psicoeducativo porque  entregamos información de manera didáctica y contingente a las  problemáticas de los participantes; y práctico porque el énfasis está puesto  en practicar aquellos comportamientos en un contexto grupal con el propósito de estimular el desarrollo  de las destrezas necesarias para un aprendizaje social.*

*El desarrollo de habilidades sociales es un continuo permanente en la vida de toda persona y nos hace crecer como personas. Cuando ofrecemos a nuestros hijos instancias experienciales enfocada en el aprendizaje social , esto implica un incremento en la inteligencia emocional, ellos logran contar con  mayores destrezas sociales, el  beneficio se extiende a los distintos ámbitos de la persona (laborales,  académico, calidad de vida, etc.), generando así un espiral positivo en la  vida de las personas"*

5