



Competencia Social y Crecimiento Personal:

Objetivos:

Los objetivos del Proyecto se estructuran en tres áreas de intervención:

- **ÁREA INDIVIDUAL:**

- Desarrollar habilidades para enfrentarse con una mayor eficacia ante situaciones de la vida cotidiana
- Desarrollar habilidades para el control de la ansiedad
- Adquirir y/o perfeccionar técnicas de resolución de problemas
- Adquirir competencias cognitivas que permitan el control de la propia conducta
- Desarrollar habilidades de comunicación para establecer unas relaciones personales más satisfactorias
- Adquirir técnicas y destrezas necesarias que ayuden a gustarse más a si mismo.

- **ÁREA FAMILIAR:**

- Desarrollar comportamientos útiles en situaciones de interacción familiar.
- Manejar estrategias en relación a la educación de los hijos.
- Desarrollar hábitos de comportamiento saludable.

- **ÁREA COMUNITARIA:**

- Incrementar la red de apoyo social de cada participante
- Motivar su participación en otras iniciativas comunitarias
- Propiciar la convivencia y la relación social
- Tomar conciencia de su pertenencia a la comunidad (inclusión social)



Contenidos:

Módulo 1. Habilidades Sociales Básicas:

- Aprender a escuchar
- El dialogo y la comunicación
- La comunicación no verbal
- Cómo entrar en una conversación
- Analizar y planificar la acción
- Aprender a valorar más a los demás y a nosotros mismos
- Utilizar lo aprendido en la vida cotidiana

Módulo 2. Autoafirmación Personal e Interpersonal:

- La conducta asertiva como método para mejorar las relaciones
- Escucha activa / Ayudar a pensar.
- Manejo de información positiva
- Parada de pensamiento.
- Utilización de técnicas (banco de niebla)
- Autocontrol
- Control de la ansiedad
- Hacer y recibir críticas
- Autoestima
- Ponerse en el lugar del otro (empatizar)/Expresar sentimientos

Módulo 3. Habilidades para la resolución de problemas

- Definición de un problema
- Generación de alternativas
- Toma de decisiones: valoración de alternativas y elección de lo más conveniente
- Planificación de la ejecución de la alternativa elegida
- Evaluación de la ejecución
- Negociación, llegar a acuerdos

Estructura:

Cada módulo se estructura en 4 sesiones de 2 horas de duración, lo que supone que cada taller dure aproximadamente un mes.

6€ módulo