

TALLER DE FORMACIÓN EN

# Habilidades Sociales para Jóvenes Adultos



**UDEN** GIUNTIEOS

PSICOLOGÍA | PSIQUIATRÍA | NEUROPSICOLOGÍA | PSICOLOGÍA FORENSE

Avenida Reina Victoria, 8 2A - 28003 Madrid  
Telf.: 91 554 12 04 - 644 63 49 56  
consultas@uden.giuntieos.com  
www.uden.giuntieos.com

## Objetivos

Dotarle de las capacidades y destrezas interpersonales que nos permiten relacionarnos con otras personas de forma adecuada, siendo capaces de expresar nuestros sentimientos, opiniones, deseos o necesidades en diferentes contextos o situaciones sin experimentar tensión, ansiedad u otras emociones negativas.

## Contenidos

Aprender a escuchar de forma activa, identificar y afrontar la ansiedad que nos generan las situaciones sociales, hablar en público, utilizar el estilo de comunicación más efectivo, expresar mis sentimientos, reforzar nuestra estima, realizar y recibir críticas, ser proactivo y disfrutar de las situaciones sociales.

## Metodología y precio

- El taller está dirigido a jóvenes de edades comprendidas entre los 18 y los 22 años.
- Antes de iniciarlo se realizará una sesión de evaluación con ellos.
- Al finalizar se les pasará un cuestionario de satisfacción y se les ofrecerá un feedback sobre su evolución.

### Fechas

- **Jueves:** 6, 13, 20 y 27 octubre, 3,10, 17 y 24 noviembre, 1 y 15 diciembre de 2022.

### Horario

19.00 hrs. a 20.30 hrs. (*Hora España*)

**Duración:** 10 sesiones de 1 hora y media de duración de octubre a diciembre de 2022.

### Precio y lugar

**Precio:** 35 €/sesión - 350 € total

**Lugar de realización:** Avenida Reina Victoria, 8 - 2A | Madrid