

HABILIDADES SOCIALES y Técnicas Asertivas

¿Qué es la asertividad?

La asertividad es la expresión social franca y sin ansiedad de las preferencias personales mediante palabras o acciones, defendiendo los intereses propios y respetando los de los demás.

La asertividad se puede definir como el punto intermedio de un continuo en cuyos extremos estarían la pasividad y la agresividad.

La mayoría de nosotros sólo nos afirmamos verbalmente cuando nuestro sentimiento de frustración nos causa ira o irritación, lo que resta eficacia a nuestro intento de resolver los conflictos. ¿Por qué no utilizar nuestra capacidad verbal asertiva?

¿A quién va dirigido el curso?

A aquellas personas que:

- Tienen dificultades para expresar sus sentimientos, pensamientos o deseos personales.

- No saben decir que no a peticiones de los demás, por miedo a la desaprobación o al rechazo.
- Se sienten mal en situaciones de conflicto, y temen mostrar su posición cuando es contraria a la de los demás.
- Pierden oportunidades debido a la pasividad.
- Han generado una excesiva tolerancia a aceptar imposiciones de los demás.
- Reaccionan de forma desproporcionada ante una situación o acontecimiento menor después de haber tolerado otros muchos de mayor importancia. (Estilo pasivo-agresivo).
- Manifiestan molestias físicas como consecuencia del estrés social (taquicardia, ahogo, sudoración, cefaleas...)
- Evitan las situaciones sociales o se retiran a la menor oportunidad.
- Están convencidos de que si actúan de forma asertiva serán rechazados.
- Y, en general, a todas aquellas personas que tienen pensamientos y creencias que limitan su derecho a expresarse libremente.

¿En qué consiste?

El curso estará formado por un grupo de 6 a 10 personas de edad semejante. A partir de una breve exposición teórica, el grupo debatirá y practicará ejercicios en pequeños subgrupos. Se utilizará material audiovisual para los ensayos de conducta.

Los temas a tratar serán los siguientes:

- Características de la persona asertiva.
- Diferencias entre la comunicación asertiva, pasiva y agresiva.
- Modificación de creencias erróneas que impiden la expresión asertiva.
- Manejo de la ansiedad.
- Decir no.
- Afrontar críticas.
- Pedir favores.
- Expresión de sentimientos positivos (halagos) y negativos (desagrado o disgusto).
- Pedir cambios en la conducta del otro.
- Expresión de opiniones impopulares.
- Habilidades conversacionales.

HORARIOS

Este entrenamiento se realiza varias veces al año. Los horarios se adaptarán según la disponibilidad de los alumnos.

Infórmese en los mismos teléfonos para otras posibles fechas y horarios.



Próxima Convocatoria

Posible fecha: Viernes

De 16:30 A 19:30 h

OCTUBRE	Días 16, 23 y 30
NOVIMBRE	Días 6 y 13

(los días y horas pueden modificarse a petición de los asistentes)

Imparte

ACERCA DE PSICOTERAPIA

Ana Clara Rodrigo Torres
Psicóloga Clínica Especialista

A

INSCRIPCIÓN

Por teléfono: 910 645 896 - 607 18 76 00

Por e-mail: anaclara@cop.es

(indicando nombre, dirección, teléfono, edad, profesión y preferencias de horario).

IMPORTE: 250 por curso (15 horas)

(50 euros al inscribirse y el resto al comienzo de la primera sesión). Se entregará documentación y material para las sesiones.

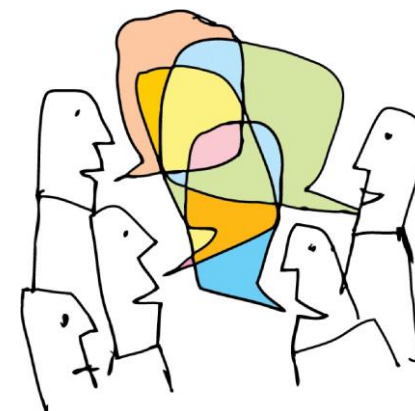
Lugar de celebración

C/ Marqués de Urquijo, 34, Bajo dcha.
28008 Madrid

(Metro Argüelles – parking en la puerta)



ENTRENAMIENTO EN Habilidades Sociales y Técnicas Asertivas



Ana Clara Rodrigo Torres

anaclara@cop.es
www.acercadepsicoterapia.com