



GABINETE PSICOLÓGICO TRISQUEL



CURSO DE HABILIDADES SOCIALES

1ª Sesión

1. Introducción a las habilidades sociales
2. Lenguaje no verbal
3. Lenguaje verbal
4. Ejercicios

2ª Sesión

1. La asertividad
2. Pautas para resultar más asertivos
3. Ejercicios

3ª Sesión

1. Habilidades sociales :
 - 1.1. Habilidades elementales
 - 1.2. Habilidades avanzadas
 - 1.3. Habilidades para manejar la agresividad
2. Ejercicios

4ª Sesión

1. Habilidades sociales relacionadas con los sentimientos
2. Ejercicios
3. El arte social
 - 3.1. Inteligencia emocional
 - 3.2. Inteligencia emocional en el trabajo
 - 3.3. Inteligencia emocional y CI