



# Habilidades Sociales para la Vida Adulta



## DESTINATARIOS

Socios de SAFGroup.

Personas a partir de 16 años

## OBJETIVOS

**El objetivo general** es realizar un taller de Habilidades Sociales hecho a medida de las personas que participan, adaptado a sus capacidades cognitivas y personales.

Los **objetivos específicos** del taller son los siguientes, según necesidades:

- ✓ Entender las relaciones sociales que parten de un mismo:
  - Familia directa
  - Compañeros
  - Pareja
  - Otras situaciones sociales
- ✓ Sustitución de conductas inadecuadas por conductas adaptativas.
- ✓ Establecer relaciones adecuadas y vínculos sanos con los otros.
- ✓ Mejorar la autoestima y la seguridad personal.
- ✓ Prevención de todo tipo de abusos.
- ✓ Madurar a partir de cómo nos relacionamos con los otros.

## CONTENIDO

El taller se realiza con una metodología dinámica, mediante la participación de las personas del grupo y la exposición de sus dificultades, se busca el criterio para generalizar conductas más allá del espacio de la sala. Se utilizan videos adecuados a cada temática impartida en la sesión. Las sesiones se preparan semanalmente según las necesidades y la demanda del grupo.

## DIAS TALLER:

3, 10, 17, 24 de febrero

3, 10, 17, 24 de marzo

## DURACIÓN SESIONES

Hora y media de sesión: Viernes de 17:15 h a 18:45 h

## PRECIO TOTAL:

60€

## Los talleres se realizan en el local de:

Ceps Salut c/Segre, 81-89 08030-BARCELONA.

Formadoras: Verónica Rodríguez/Maite Villalón. Psicólogas especializadas.

## Para apuntarse al taller contactar con SAFGroup:

Tel. 644731326

Mail: [safgroupspain@gmail.com](mailto:safgroupspain@gmail.com)