

# HABILIDADES SOCIALES

**Curso GRATUITO, dirigido a personas mayores de 25 años**

<b>Betebeharrak / Requisitos</b>	Personas mayores de 25 años.
<b>Partehartzaileak / Participantes</b>	<b>14</b>
<b>Helburuak / Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Identificar la importancia de las habilidades sociales, sus puntos fuertes y puntos débiles.</li> <li>✓ Conocer el fundamento de las emociones: que se siente, su significado, la importancia y las consecuencias.</li> <li>✓ Motivarse a sí mismo y entusiasmarse con la vida, el trabajo y darse cuenta de las emociones de los demás.</li> <li>✓ Aprender la técnica del pensamiento positivo y pautas para establecer relaciones más saludables.</li> </ul>
<b>Edukiak / Contenidos</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>1. Conocimiento y cohesión grupal.</b></li> <li><b>2. Habilidades sociales.</b> Las habilidades sociales. Concepto, funciones, clasificación...</li> <li><b>3. Pensamiento, emociones y comportamiento.</b> El papel de las emociones en nuestro comportamiento. Identificar y descubrir las emociones de otra manera.</li> <li><b>4. Inteligencia emocional. Empatía.</b> Tipos de pensamiento: conocimiento e identificación. La inteligencia emocional. La empatía. Identificar sentimientos, emociones y comportamientos. Reacción frente a diferentes situaciones. Expresar y compartir sentimientos.</li> <li><b>5. Autorregulación y automotivación. Autoestima. Resiliencia.</b> Aspectos positivos de las personas. Logros y éxitos personales. La autoestima. La Resiliencia.</li> <li><b>6. Comunicación verbal y no verbal.</b> El discurso. Lenguaje y estrategia comunicativa. Voz, mirada y gestos. Lenguaje y postura corporal. Imagen física y apariencia personal.</li> </ol>
<b>Iraupena/Duración</b>	12 HORAS
<b>Datak / Fechas</b>	Del 14 al 21 de marzo
<b>Ordutegia /Horario</b>	De lunes a viernes de 10.00h a 12.00h
<b>Lekua / Lugar de impartición</b>	ORDUÑA-URDUÑA

Inscripciones y más información en **Amurrio Bidean** – El Refor s/n-

**945 89 17 21**

[formacion@amurriobidean.org](mailto:formacion@amurriobidean.org)

[www.amurriobidean.org](http://www.amurriobidean.org)