

# COMO SER UNO MISMO

¿Quieres  
mejorar  
tu relación  
con los demás?

- ✓ Superar la timidez
- ✓ Manejar comportamientos agresivos o manipuladores
- ✓ Ser tú mismo/a
- ✓ Aprender a decir "no"...



TELÉFONO DE  
LA ESPERANZA  
Canarias

Ayuda respetuosa  
Ayuda profesional  
Ayuda gratuita

## LUGAR DEL CURSO

Antiguo IES José de Anchieta  
C/ Henry Dunant s/n. 38203 La Laguna  
(Polígono P. Anchieta, junto a La Trinidad)

# 902 500 002

Colaboran con el Teléfono de La Esperanza



# CURSO Asertividad y Relaciones Humanas

TENERIFE: 23, 24 y 25 de mayo de 2014



Más información:  
[matriculas@telefonodelaesperanzacanarias.org](mailto:matriculas@telefonodelaesperanzacanarias.org)



[www.telefonodelaesperanza.org/canarias](http://www.telefonodelaesperanza.org/canarias)



## Asertividad

Es aquella habilidad personal que nos permite expresar sentimientos, opiniones y pensamientos en el momento oportuno, de la forma adecuada y sin negar ni desconsiderar los derechos de los demás.

## Curso dirigido a:

Personas que deseen mejorar su comunicación, expresando de manera clara, directa y no ofensiva sus propias opiniones, necesidades y sentimientos, eliminando las conductas pasivas - tímidas, manipuladoras o agresivas.

## Metodología y duración:

La metodología de este programa de formación persigue facilitar que los/as participantes trasladen a su vida diaria los conocimientos y habilidades adquiridos en el curso. Se divide en 2 etapas: un cursillo intensivo de fin de semana y 6 reuniones de seguimiento y profundización, de 2 horas de duración.



## Objetivos:

Defender de forma respetuosa y responsable los derechos personales propios a la vez que se fomentan los derechos de los demás.

Adquirir habilidades que permitan a los/as participantes establecer relaciones sociales sanas y constructivas.

Defenderse, sin agresión ni pasividad, frente a la conducta poco cooperativa, apropiada o razonable de otras personas.

Adquirir nuevas técnicas de afirmación personal.

Saber pedir, rehusar y decir "no".

Expresar correctamente los sentimientos.

Saber hacer y aceptar positivamente las críticas.

Reflexionar sobre los aspectos que dificultan la relación con los demás.

## Organiza:

Teléfono de la Esperanza de Canarias.  
Departamentos de Psicología y Formación.

## Inscripciones y matrícula:

Contactar con la sede del T.E. de Canarias o la web de la entidad.

## Importe: 45 Euros.

Alumnos/as residentes fuera de la isla donde se imparte el intensivo. **25 Euros.**

Si usted no puede costearlo, por favor indíquenoslo para facilitar su asistencia.



## Curso Intensivo: Horario: (\*)

**VIERNES:** De 18:00 a 21:30 horas

**SÁBADO:** De 9:00 a 14:00 y  
16:00 a 20:30 horas

**DOMINGO:** De 9:00 a 14:00 horas

(\*) Es imprescindible la asistencia completa a todas las actividades del intensivo.

El mismo se desarrolla a través de charlas, ejercicios, cuestionarios y dinámicas de grupo.

## Seguimiento y profundización:

Tras el cursillo, se programan 6 reuniones con periodicidad semanal.

Estas reuniones son en grupos de 10-12 personas, conducidas por un coordinador/a de grupos del departamento de formación. Su objetivo es profundizar en los contenidos del curso y practicar las habilidades expuestas.

Para ello, se entregan documentos y ejercicios elaborados por el Teléfono de la Esperanza para trabajar en casa, y se comparten experiencias a través de dinámicas de grupo.