

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

Escuela Oficial de Idiomas
C/ Fernando Guanarteme, 51. Frente Plazoleta Farray
Las Palmas Gran Canaria



TELÉFONO DE
LA ESPERANZA
Canarias

928 922 33 40 50

Colaboran con el Teléfono de La Esperanza



CURSO Asertividad y Relaciones Humanas

GRAN CANARIA: 12, 13 y 14 de septiembre de 2014



Más información:
matriculas@telefonodelaesperanzacanarias.org



TELÉFONO DE
LA ESPERANZA
Canarias

www.telefonodelaesperanzacanarias.org



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.