





Jornadas formativo-experienciales:

## ¿Con qué género te quedas?

La vida es como una película. El entorno, las circunstancias personales, e incluso el azar pueden determinar muchas de sus escenas, pero el género cinematográfico en el que se englobe este largometraje depende únicamente del director. Sólo uno mismo puede hacer de su relato un drama, una comedia o una película de acción. Y es que un mismo relato puede vivirse desde diferentes perspectivas; depende de nuestra actitud, de las personas que nos rodean y de la interacción entre ellas.

Siguiendo la metáfora del cine queremos acercar a los participantes al concepto de Habilidades Sociales. Distintas escenas de película nos permiten comprender fácilmente que una trama puede tener muchos desenlaces; que un mismo actor puede interpretar distintos papeles; y que dos espectadores pueden entender la misma escena de formas diferentes.

La vida no tiene sentido si no es en compañía de otros y el modo en que nos relacionemos con nuestro entorno va a determinar en buena medida el éxito en diferentes ámbitos vitales. El aprendizaje y el entrenamiento en Habilidades Sociales reporta importantes beneficios a nivel personal y favorece la armonía del grupo, reduciendo los conflictos interpersonales y logrando que las personas puedan sentirse parte activa del entorno en el que viven.

## Objetivos

- Adquirir habilidades de comunicación efectivas.
- Aprender técnicas de resolución de conflictos.
- Desarrollar herramientas para mejorar la autonomía psicosocial.
- Mejorar la autoestima y reducir la ansiedad en situaciones sociales.
- Aprender a escuchar y a ser escuchados de manera asertiva.

## Metodología

Jornadas formativo-experienciales en las que conocer los conceptos de HHSS, asertividad, comunicación y empatía y ponerlos en práctica a través de técnicas como son el role playing, la observación, improvisación y el trabajo y reflexión personal. Buscamos el acercamiento a la realidad en clave de humor, resaltando el lado cómico, risueño o incluso ridículo de las cosas.

## Evaluación

- Cuestionario de evaluación y satisfacción del curso
- Escalas de autoevaluación.

## Duración

La duración de las jornadas es de 3 horas.

