

# ¿QUÉ SON Y PARA QUÉ SIRVEN LAS HABILIDADES SOCIALES?

**Duración total**  
2 horas.

## Descripción

Las habilidades sociales son el conjunto de competencias que desarrolla una persona para expresar sus sentimientos, deseos, opiniones o derechos, de un modo adecuado y que le permiten afrontar con éxito determinadas situaciones. Los profesionales que desarrollan sus habilidades sociales aprenden a comunicarse de una forma más asertiva, consiguiendo: mostrar desacuerdo con decisiones concretas; realizar peticiones determinadas; expresar opiniones opuestas y diferentes; discutir de forma constructiva; etc. Además, al desarrollar las habilidades sociales los profesionales adquieren pautas para persuadir e influir positivamente en los demás, consiguiendo sus objetivos y propósitos.

## Objetivos

- Conocer qué son las habilidades sociales
- Estimular sus propias habilidades sociales y desarrollar otras nuevas
- Saber por qué es importante desarrollar una conducta asertiva
- Aprender a persuadir

## Contenido

- Tema 1. ¿Qué son las habilidades sociales?
- Tema 2. ¿Qué debo hacer para ser más habilidoso socialmente?
- Tema 3. Asertividad
- Tema 4. Saber cómo persuadir

