

PROGRAMA EN GRUPO PARA REFORZAR LAS HABILIDADES SOCIALES Y LA AUTOESTIMA (Niños 8-11 años)

Los contenidos del grupo van a girar en torno a tres bloques fundamentales, que se irán intercambiando entre sí, y son los siguientes:

1. APRENDO A CONOCERME. YO MISMO Y LOS DEMÁS

- Autoconcepto y autoestima.
- Distinción entre la propia imagen y la que llenen los demás sobre nosotros.
- Hablarse a sí mismo. Cambiar pensamientos malos por buenos. Autoaceptación.



2. APRENDO A RELACIONARME

- ¿Qué son las habilidades sociales?
- Habilidades comunicativas. Comunicación verbal y no verbal:
 - ⊗ Estilos de comunicación. Aserividad.
 - ⊗ Juego cooperativo: unirse a un grupo para jugar, respetar turnos, saber ganar y perder...
 - ⊗ Dar elogios y recibirlos.
 - ⊗ Hacer críticas y aprender a recibirlos.
 - ⊗ Aprender a decir que no.
 - ⊗ Establecer conversaciones.
 - ⊗ Solución de problemas. Toma de decisiones.
- Habilidades en el manejo de emociones.
 - ⊗ Identificación de emociones en uno mismo y en los demás. La empatía.
 - ⊗ Técnicas de autorregulación emocional. La relajación.



3. APRENDO A CONVIVIR EN SOCIEDAD

- Mis derechos y las normas sociales.
- Dialogar, cooperar y tolerar dentro del grupo.
- Respetar y valorar otros grupos, costumbres y valores.



Todo el trabajo del curso intercala aspectos teóricos y prácticos. Las actividades prácticas se harán de forma grupal y lúdica, y se especificarán a través de los contenidos anteriormente expuestos.

Una vez al mes, se celebrará una reunión con los padres para intercambiar información sobre los avances de los niños tanto dentro del grupo de terapia como fuera del mismo.

PLAZAS LIMITADAS

HORARIO: MARTES DE 19:00 A 20:00 h.

91 155 56 58

LLAMA E INFORMATE

Un grupo de profesionales
está a tu disposición para ayudarte

cognicióna

CCMIIO

C/ San Jaime 10A, 28224 Pozuelo de Alarcón
info@cognicióna.es