



Programa Taller de Habilidades Sociales Online 2025

"Contar con habilidades sociales sólidas te abre puertas: mejora tus relaciones, fortalece tu confianza y te ayuda a alcanzar tus objetivos personales y profesionales con mayor éxito."



Modalidad: Online vía plataforma segura (Zoom o similar)

Duración: 10 sesiones (1 vez por semana)

Dirigido a: Adultos a partir de 18 años

Formato: Grupal, cupos limitados (máximo 12 personas para asegurar participación activa)

Objetivo General

Desarrollar habilidades sociales esenciales para mejorar la comunicación, fortalecer vínculos personales y profesionales, aumentar la autoestima y manejar de manera efectiva situaciones sociales complejas, a través de una metodología participativa y adaptada al formato online.

Objetivos Específicos

- Mejorar la comunicación verbal y no verbal.
- Fomentar la empatía y comprensión de otros puntos de vista.
- Potenciar la asertividad para expresar ideas y necesidades de manera respetuosa.
- Desarrollar estrategias de manejo y resolución de conflictos.
- Incrementar la autoconfianza y la regulación emocional en interacciones sociales.
- Aplicar habilidades sociales y en contextos digitales (videollamadas, redes sociales, etc.).
- Sesiones dinámicas con participación activa.
- Actividades prácticas: role-playing, simulaciones, mindfulness aplicado.
- Materiales de apoyo: dossier digital y ejercicios entre sesiones.

Contenidos

Metodología

- **Enfoque experiencial y participativo:** cada sesión integra teoría breve con práctica activa.
- **Aprendizaje reflexivo:** se fomenta la autoobservación, el feedback grupal y la elaboración de compromisos personales.
- **Simulación de situaciones reales:** actividades de role-playing y análisis de casos permiten trasladar lo aprendido a contextos cotidianos.
- **Seguimiento y retroalimentación:** al inicio y cierre de cada sesión se realizan breves check-ins y evaluaciones de progreso.

Beneficios Adicionales

- Acceso a grabaciones de las clases en caso de ausencia.
- Material complementario descargable (guías, actividades de refuerzo).
- Espacio de consultas personalizadas

Modalidad de Evaluación

- Evaluación formativa continua (autoobservación y retroalimentación).
- Entrega de certificado de participación al finalizar el taller.

Fechas y horarios

Inicio: 26 de septiembre 2025

Día: Viernes de cada semana

Horario: 18:00 a 19:30 hrs (hora Chile)

Inscripciones abiertas:

talleres@centrorumbos.cl

www.centrorumbos.cl/talleresycharlas

Material de apoyo, actividades prácticas, seguimiento personalizado y certificado final.

"El programa puede sufrir ajustes o adaptaciones según las necesidades e intereses específicos de los participantes, buscando siempre maximizar su experiencia y aprendizaje."

¡Conéctate, entrena tus habilidades y transforma tus relaciones, estés donde estés!