Escuela de Formación de Líderes

Talleres

Eleva tus palabras, no la voz; es la lluvia la que hace crecer las flores, no el trueno.

Rumi.



TALLER DE HABILIDADES SOCIALES- 2026

Recursos para aumentar tu Potencial Social

Escuela de Formación de Líderes

Índice

03. Introducción

04. Beneficios del Taller

05. Objetivos y Metodología

06. Contenidos

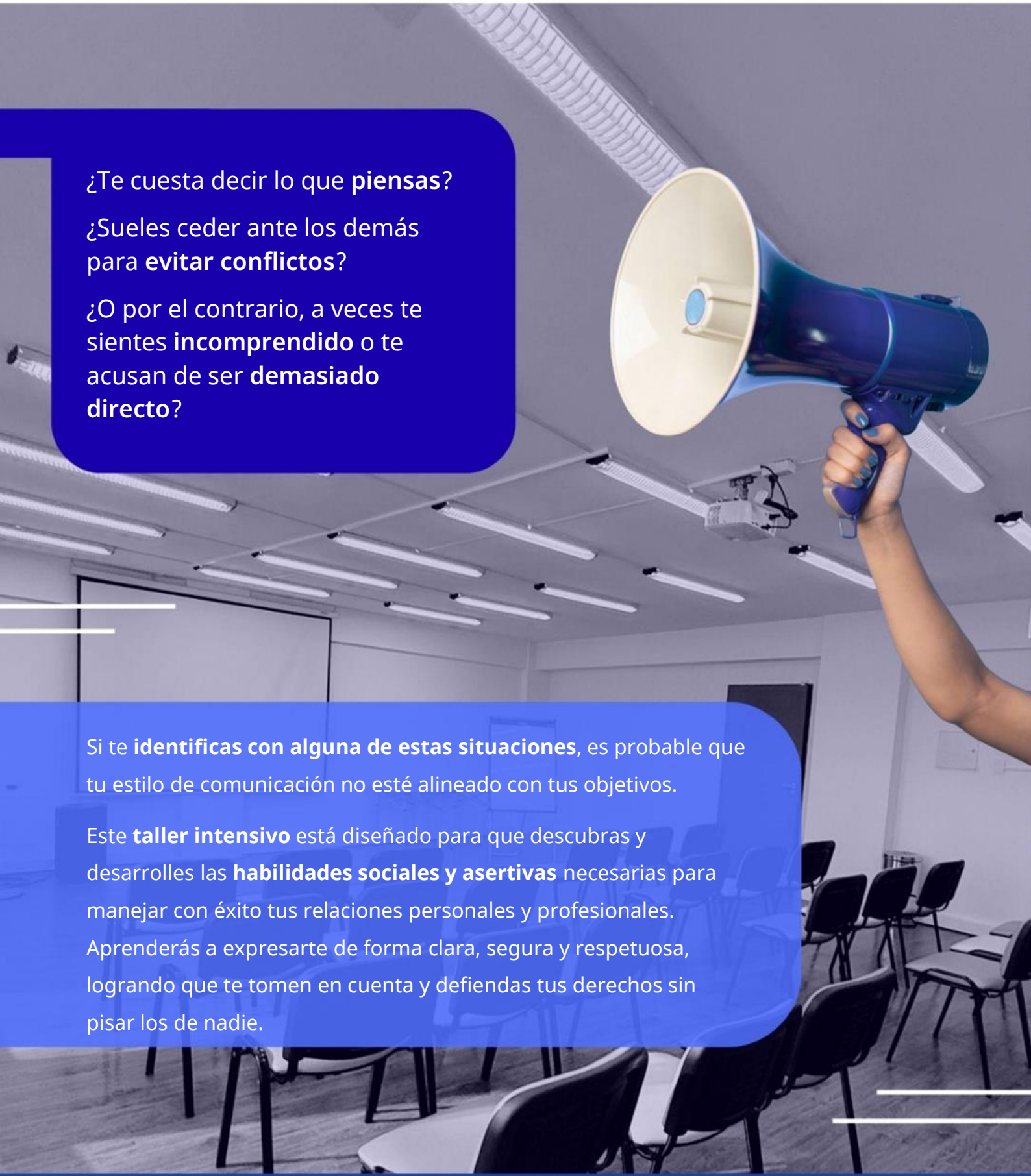
06. A quién está dirigida

07. Profesional a cargo

08. Directores

09. Informes e inscripción

Escuela de Formación de Líderes



¿Te cuesta decir lo que **piensas**?

¿Sueles ceder ante los demás para **evitar conflictos**?

¿O por el contrario, a veces te sientes **incomprendido** o te acusan de ser **demasiado directo**?

Si te **identificas con alguna de estas situaciones**, es probable que tu estilo de comunicación no esté alineado con tus objetivos.

Este **taller intensivo** está diseñado para que descubras y desarrolles las **habilidades sociales y asertivas** necesarias para manejar con éxito tus relaciones personales y profesionales. Aprenderás a expresarte de forma clara, segura y respetuosa, logrando que te tomen en cuenta y defiendas tus derechos sin pisar los de nadie.

www.formacionlideres.com • informacion@formacionlideres.com • (5411) 3184-7777

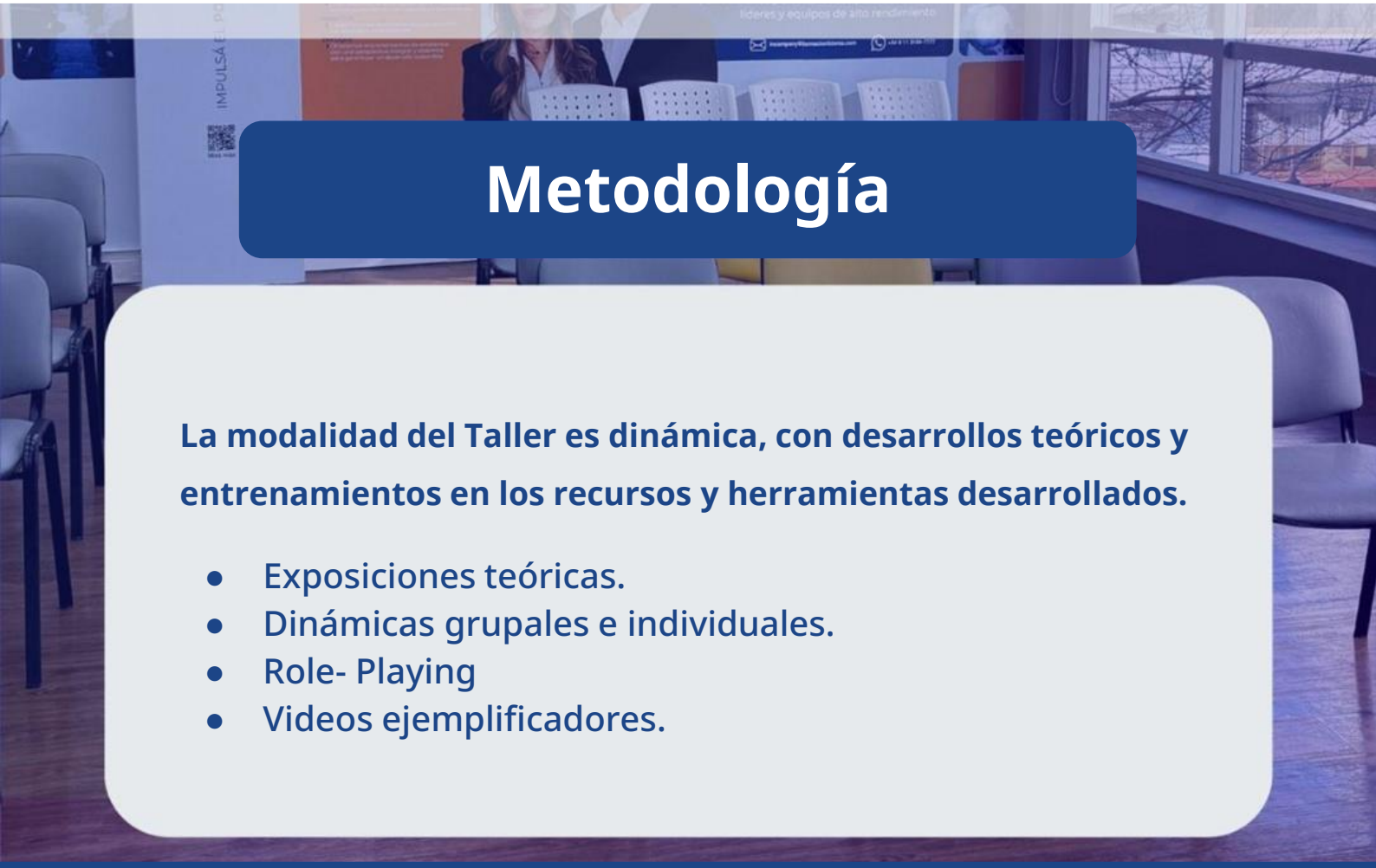
Beneficios del Taller

- **Mayor control sobre tu vida:** Al comunicar tus necesidades de forma efectiva, tomarás las riendas de tus decisiones y dejarás de vivir bajo las expectativas de los demás.
- **Mejora tus relaciones:** Aprenderás a resolver conflictos de manera constructiva, creando vínculos más saludables y satisfactorios, tanto con tu familia y amigos como en el trabajo.
- **Aumenta tu autoconfianza:** Al ser capaz de expresarte sin miedo, tu autoestima se fortalecerá y sentirás una profunda satisfacción personal.
- **Reduce el estrés y la ansiedad:** Manejarás situaciones difíciles con más calma, evitando la tensión y el nerviosismo que generan los estilos de comunicación pasivos o agresivos.
- **Genera nuevas oportunidades:** Una comunicación asertiva te abre puertas en todos los ámbitos, permitiéndote negociar, pedir lo que necesitas y ser percibido como una persona segura y confiable.

Objetivos

Al finalizar este taller, serás capaz de:

1. **Identificar** y modificar tu estilo de comunicación para ser más asertivo.
2. **Expresar** tus sentimientos, opiniones y deseos de manera clara y respetuosa.
3. **Manejar** conversaciones difíciles y situaciones de conflicto con calma y seguridad.
4. **Decir** "no" y establecer límites sin sentirte culpable.
5. **Afrontar** críticas y burlas con confianza y sin reaccionar de forma defensiva.
6. **Mejorar** significativamente tus relaciones interpersonales.



Metodología

La modalidad del Taller es dinámica, con desarrollos teóricos y entrenamientos en los recursos y herramientas desarrollados.

- Exposiciones teóricas.
- Dinámicas grupales e individuales.
- Role- Playing
- Videos ejemplificadores.





Contenidos

1. Entendiendo las Habilidades Sociales y la Asertividad

Definición y concepto de conducta socialmente habilidosa.Análisis de los tres estilos de comunicación: pasivo, agresivo y asertivo, y sus efectos.Evaluación de los factores clave de la asertividad: contenido, forma, tiempo, situación y objetivo. Detección de las creencias limitantes que impiden una comunicación asertiva

2. Técnicas verbales para comunicarte con asertividad

Rechazo de peticiones y propuestas: Aprende a decir "no" sin sentirte culpable. Manejo de críticas y ataques personales: Descubre cómo recibir y responder a comentarios difíciles sin ponerte a la defensiva. Gestión de situaciones con enojo: Estrategias para mantener el control y el foco en el problema, no en el enojo. Establecimiento de límites personales: Herramientas para defender tus derechos y tu espacio. Refuerzo de obligaciones de otros:Métodos para recordar compromisos de forma efectiva y sin confrontación. Respondiendo a burlas y cumplidos: Aprende a manejar estas situaciones con gracia y confianza.

3. Fortaleciendo la Inteligencia Social y la Práctica

La importancia del lenguaje no verbal en la comunicación. Guía para hacer pedidos de manera efectiva y sin miedo. Tus derechos asertivos: un recordatorio de lo que mereces. Recursos para dejar atrás la pasividad y la agresividad.

¿A quién va dirigido?

Este taller es ideal para ti si:

Te **consideras** una persona con un estilo de comunicación pasivo (te cuesta decir "no," evitas el conflicto, pones las necesidades de los demás por encima de las tuyas).

Te **identificas** con un estilo de **comunicación agresivo** (sueles ser impulsivo, sientes que te pasan por encima si no te impones, generas conflictos con facilidad).

Sientes que te falta **inteligencia social** para interactuar y cooperar con otras personas.

Deseas mejorar tus relaciones interpersonales en todos los ámbitos.

Quieres aprender a defender tus derechos de forma respetuosa y efectiva.



Profesional a cargo

Lic. Analía Bevione

Instructor/Mentor

Escuela de Formación de Líderes

- Licenciada en Psicología. (USAL)
- Coach Ontológico Profesional PCC. (ICF).
- Certificada como Mentor coach internacional. (CMCI)
- Certificada como Coach de Relaciones Afectivas. (ECR)
- Instructora de la Escuela de Formación de Líderes. (EFL)
- Especialista en Evaluación y Diagnóstico Psicológico en los ámbitos clínicos, Forense, Laboral y Educacional. (USAL).
- Formación en EMDR: entrenamiento en Desensibilización y Reprocesamiento por el movimiento ocular. (EMDR INSTITUTE, CALIFORNIA).
- Formación de Posgrado en Terapia Cognitiva Integrativa. (CETEM).



PCC
PROFESSIONAL CERTIFIED COACH
ICF

Directores

Lic. Alberto Fernández Sanjurjo



Fundador y Director General de la Escuela de Formación de Líderes. Es Licenciado en Sistemas, y MBA (UCEMA). Asimismo, es coach MCC (Master Certified Coach) certificado a nivel internacional por la International. Coach Federation (ICF). Advanced Certification in Team Coaching (ICF). Practitioner en Programación Neurolinguística. Es formador y certificador de Coaches Ontológicos, y actualmente es coach personal de Top Managers de la Argentina. Es conferencista y speaker internacional. Al momento, ha entrenado a más de 30.000 personas en Argentina, Uruguay y Paraguay. Algunos de sus clientes: Colgate, Total Austral, Danone, BMY Mellon, Bristol-Myers Squibb, Kuehne+Nagel, Johnson £ Johnson, entre otros. Es experto en Liderazgo, Coaching, Desarrollo Gerencial, Formación de Mandos Medios y Trabajo en Equipo. Cuenta con más de 15 años de experiencia gerencial y directiva. Autor del Libro Sentido de Líder (2da. Edición. En castellano e inglés).

Cra. Claudia García Aros



Fundadora y Directora Académica de la Escuela Formación de Líderes. Contadora Pública Nacional (UBA). Es coach PCC (Professional Certified Coach) certificada a nivel internacional por la International Coach Federation (ICF). Mentor Coach. Coordinadora general del Área de Desarrollo de Contenidos. Responsable del diseño didáctico de los Programas, talleres y cursos de la Escuela de Formación de Líderes. Formadora de docentes de la carrera de coaching ontológico. Responsable del departamento de supervisión para la certificación de coaches ontológicos. Supervisora general del área de mentoría de primero y segundo año de la carrera. Responsable de la Dirección Comercial y Administrativa de la institución. Más de 15 años de experiencia como Life-Coach y más de 10 años de experiencia corporativa.

INFORMES E INSCRIPCIÓN

(5411) 3184-7777
correo electrónico: informacion@formacionlideres.com
www.formacionlideres.com

VACANTES LIMITADAS

La vacante se reserva con el pago de la inscripción

Escuela de Formación de Líderes