

## HABILIDADES PERSONALES: ASERTIVIDAD Y RESILIENCIA

### Actividad

Desarrollar las habilidades personales relacionadas con el aprendizaje de la asertividad y la resiliencia.

### Descripción

Ser asertivos es una condición indispensable para crear relaciones sanas porque significa no dejarnos manipular y ser resilientes es la capacidad que todos los seres humanos podemos descubrir cuando nos enfrentamos a las dificultades propias del vivir. La asertividad es la expresión de una sana autoestima.

### Objetivos

- Fomentar la asertividad y la resiliencia
- Educar en valores cívicos y democráticos
- Impulsar la responsabilidad individual
- Fortalecer la resolución de conflictos
- Crear espacios de participación ciudadana
- Satisfacer las inquietudes culturales de los ciudadanos

### Programa

#### Cuatrimstral

- Atreverse a decir NO: creencias y miedos que necesitamos cuestionar
- Descubrir los roles que más actuamos en la vida: el triángulo de Karpman
- Detectar y transformar nuestras creencias irracionales
- Practicar la asertividad a través de ejercicios y ejemplos
- Desarrollar y fortalecer cualidades resilientes
- Ahondar en el autoconcepto y la autovaloración
- Aprender los 4 pilares básicos de la comunicación no violenta

### Profesora

- Equipo de profesores/as de Prokultura

### Dirigido a

Adultos

**Material que ha de llevar el alumnado**

Bolígrafo, cuaderno y una caja de pinturas (de lápiz, cera, plastidecor...)

**Nota:**