



APRIMORANDO MINHAS HABILIDADES SOCIAIS

COM DEL PRETTE

PSICOEDUCAÇÃO EM HABILIDADES SOCIAIS COM A
DRA. ZILDA DEL PRETTE

Desenvolva competências essenciais para fortalecer suas interações sociais e aprimorar suas relações no dia a dia.

INTRODUÇÃO AOS CONCEITOS PRELIMINARES:

Explore os fundamentos das habilidades sociais, entendendo sua aplicação em diferentes contextos pessoais e profissionais.



DESENVOLVIMENTO E APRENDIZAGEM AO LONGO DA VIDA:

Descubra como as habilidades sociais se desenvolvem em cada etapa da vida, do início ao envelhecimento, e aprenda a utilizá-las de forma eficaz.



HABILIDADES SOCIAIS NA INFÂNCIA E ADOLESCÊNCIA:

Estratégias e abordagens práticas para compreender e estimular competências sociais nas primeiras fases da vida.



HABILIDADES SOCIAIS NA VIDA ADULTA E NA TERCEIRA IDADE:

Promova relações saudáveis e significativas em todas as fases da vida, ajustando-se às demandas sociais e emocionais de cada etapa.



COMUNICAÇÃO CORPORAL E PARALINGUÍSTICA:

Domine os aspectos não verbais da comunicação para tornar suas interações mais impactantes e autênticas.



CCP COM APLICAÇÕES INOVADORAS:

Utilize ferramentas modernas e estratégias práticas para aprimorar suas habilidades de comunicação.





AUTOMONITORIA E AUTORREGULAÇÃO:

Desenvolva a capacidade de observar e ajustar seus comportamentos e emoções para interações mais positivas e equilibradas.

DAR E RECEBER FEEDBACK:

Fortaleça suas relações ao aprender como oferecer e receber críticas de forma construtiva e respeitosa.

RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS INTERPESSOAIS:

Conquiste habilidades para identificar e resolver conflitos com assertividade e cooperação.

INICIAR, MANTER E ENCERRAR CONVERSAS:

Torne-se mais confiante e habilidoso ao estabelecer e sustentar diálogos significativos.



ELOGIAR E GRATIFICAR:

Descubra o impacto do reforço positivo e como ele transforma e fortalece vínculos interpessoais.



EMPATIA E HABILIDADES SOCIAIS EMPÁTICAS:

Aprofunde sua capacidade de compreender e responder às emoções e perspectivas alheias.



EXPRESSAR AFETOS E SENTIMENTOS POSITIVOS:

Saiba como comunicar emoções positivas de maneira saudável, contribuindo para conexões mais profundas.



ASSERTIVIDADE E HABILIDADES SOCIAIS ASSERTIVAS:

Aprenda a se posicionar com confiança e respeito em situações desafiadoras.





GERENCIAMENTO DE RAIVA:

Descubra técnicas para reconhecer, controlar e lidar com emoções intensas de forma eficaz.

DIZER NÃO, DISCORDAR E RECUSAR:

Desenvolva a habilidade de estabelecer limites claros e discordar de maneira construtiva.

PEDIR MUDANÇAS DE COMPORTAMENTO (DESC):

Utilize um método estruturado e eficaz para abordar mudanças comportamentais necessárias nas interações interpessoais.

LIDAR COM CRÍTICAS:

Transforme feedbacks difíceis em oportunidades de aprendizado e crescimento.

CONTATO

 **11-91442-0938**

 contato@institutodelprette.com.br

 institutodelprette.com.br/