



El dijous 31 d'octubre de 2019 començarà una nova edició del **Grup d'Entrenament en Habilitats Socials** a Girona.

Aquest grup pretén treballar i millorar aspectes com: Els estils de comunicació, l'assertivitat i l'autoestima, les dificultats que impedeixen ser assertiu i com afrontar-ho, la respiració diafragmàtica, les habilitats de comunicació, aprendre a expressar i a rebre queixes / crítiques, demanar canvis de conducta o gestionar les emocions.

Les sessions són setmanals, i es duran a terme tots els dijous des **del 31 d'octubre fins al 19 de desembre**, de **17 h a 19 h**, a la **A** seu d'

TART a Girona

. El Programa està subvencionat i, per tant, és **gratuït**

per a la persona participant. S'emmarca dins d'un programa de reinserció més ampli, el [Programa de Suport a la Vida Autònoma \(PSVA\)](#)

Els únics **critèris d'admissió** al grup són:

1. Disposar de capacitat cognitiva suficient per poder seguir les sessions que, tot i ser pràctiques i que es treballa amb dinàmiques i role-playing, compten amb contingut teòric sobre les habilitats socials.
2. Mantenir-se abstinent, en cas de persones amb addiccions.

Per tal de conformar el grup i valorar l'adequació de les persones candidates, es realitzaran unes entrevistes inicials prèvies. Per participar-hi podeu contactar amb nosaltres **trucant al 872 080 350** i sol·licitar una entrevista amb les professionals responsables.