

# Les habilitats socials

RELACIONA CADA HHSS AMB LA SEVA DEFINICIÓ I PENSA UN EXEMPLE

ESCOLTA  
ACTIVA

APERTURA  
DE MENT

PENSAMENT  
POSITIU

PACIÈNCIA

ASSERTIVITAT

EMPATIA

RESPECTE

1

HHSS

DEFINICIÓ

Prestar atenció al que l'altra persona diu, ja sigui a través del llenguatge verbal o no verbal.

EXEMPLE

2

HHSS

DEFINICIÓ

Expressar la teva opinió de manera apropiada i defensar el teu punt de vista respectant l'opinió de la resta.

EXEMPLE

3

HHSS

DEFINICIÓ

Capacitat de posar-se en el lloc de l'altra persona i identificar el que sent o el que pot pensar.

EXEMPLE

4

HHSS

DEFINICIÓ

Consisteix a tenir en compte i saber apreciar la diferència, ja sigui en les creences, valors o idees.

EXEMPLE

5

HHSS

DEFINICIÓ

Fer front a les situacions amb optimisme, veure les coses des d'un punt de vista que ens ajudi a seguir endavant.

EXEMPLE

6

HHSS

DEFINICIÓ

Ser tolerant, no tenir prejudicis ni estereotips, això permet relacionar-te amb diverses persones i adaptar-te millor a l'entorn

EXEMPLE

7

HHSS

DEFINICIÓ

Mostrar calma i tranquil·litat a les persones i davant situacions, ens ajudarà a estar més relaxats i relaxades.

EXEMPLE