Se realizará en grupos de 20 o 30 personas máximo. El programa consta de los mismas sesiones para los colectivos de adultos, niños y adolescentes y personas con Síndrome de Down, pero si se modificarían los contenidos de los talleres teóricos y la metodología en función del grupo. Se compone de varias sesiones a realizar en 2 días consecutivos:

- Sesión 1: Consta de dos actividades.

Actividad 1: "¿Quién es quién?". Se trata de presentar al grupo. Para realizar la actividad los participantes han de estar de pie, colocados en círculo. Se van tirando unos a otros una pelota a la vez que dicen su nombre. En el caso de que el grupo ya se conozca dirían un rasgo de su persona, en lugar del nombre.

Actividad 2: Taller teórico sobre la importancia de las habilidades sociales. Se explican la necesidad de las mismas en las relaciones sociales y cómo mejorarlas.

- Sesión 2: Consta, al igual que la anterior, de dos actividades:

Actividad 1: Continuación del taller teórico sobre las habilidades sociales. Se continúan explicando pautas para mejorarlas y se habla de las conductas prosociales.

Actividad 2: "Cambio de sitio". Para realizar esta actividad los participantes han de estar sentados, en círculo. La monitora les pide que digan una virtud y un defecto de la persona que tienen a su derecha. Después, la monitora dará una palmada y los participantes deben cambiarse de sitio y repetir el ejercicio con el nuevo compañero de su derecha. Al finalizar, se pide al grupo que saquen conclusiones de la práctica y se explica la importancia de realizar y aceptar críticas constructivas.

- Cuando el taller se imparte para niños y adolescentes se utilizan instrumentos sociométricos para estudiar si existen posibles casos de personas rechazadas por el grupo y poder intervenir en ellos.

Resultados: las personas que participan en el programa aprenden a mejorar sus relaciones sociales mediante uso de habilidades y su aceptación en el entorno social.