

Webinar: Kit de supervivencia para tiempos de incertidumbre

Fechas: jueves 14 de octubre

Horario: de 18:30h. a 20h.

Destinatarios: jóvenes a partir de 18 años.

Inscripciones: a partir del 1 de octubre. pinchando aquí [**INSCRIPCIÓN ONLINE**](#)

Si hay algo que caracteriza los tiempos que vivimos, especialmente tras la pandemia es la **incertidumbre** y es que la falta de certezas a todos los niveles (laborales, personales, relacionales...) con frecuencia puede llevarnos a la ansiedad y la angustia. En esta webinar te daremos algunas **claves para afrontar la inquietud y el miedo** que nos puede generar un futuro incierto.

Contenidos:

- Incertidumbre: qué es y cómo nos afecta. Cómo se siente, en qué ámbitos: estudios, relaciones, independencia, trabajo,...futuro. Qué efectos tiene en nuestra vida cotidiana: miedo, parálisis, evitación, ...
- Pautas para vivir y tomar decisiones en época(s) de incertidumbre: técnicas de análisis y toma de decisiones, solución de problemas, técnicas de gestión emocional y bienestar psicológico.

La primera hora del Webinar será una intervención participada y el tiempo restante para intervenciones, preguntas, reflexiones grupales...

Metodología:

Sesión participativa e interactiva a través de técnicas y dinámicas facilitadoras (menti, chat, video y audio)

La sesión estará diseñada partiendo de las necesidades específicas que nos contéis en el formulario de inscripción, para ajustar el webinar a vuestras situaciones concretas.

Orientada al afrontamiento de situaciones concretas, a la aplicación inmediata y generalizable en diferentes contextos y situaciones

+ info e inscripciones:
a partir del 27 de septiembre
hasta cubrir plazas en:

www.lacasajoven.com



Síguenos en:



608039682



Casa de la Juventud.
C/ Planeta Venus, 5. Tranvía: Venus Sur.
Tel.: 91 202 47 35
juventud@ayuntamientoparla.es

