

# CLUB de l@s INQUIET@s



**Fechas:** los miércoles desde el 12 de enero al 22 de junio en la Casa de la Juventud

**Grupo 1:** de 16:30 a 18:15h. Preferentemente jóvenes de Parla de 12 a 14 años.

**Grupo 2:** de 18:30 a 20:15h. Preferentemente jóvenes de Parla de 15 a 17 años.

**Nº plazas:** 20.

**Preinscripción:** desde el 21 de diciembre hasta comienzo del Club.

**Objetivos:** El Club de los Inquiet@s es un espacio donde los/as chicos/as serán acompañados en su desarrollo personal y donde podrán:

- Identificar cómo se sienten, por qué y para qué se sienten así.
- Potenciar su autoestima, seguridad, interdependencia y libertad.
- Descubrir nuevas formas de comunicarse y relacionarse consigo mismo, sus iguales y sus sistemas.
- Aprender a resolver conflictos desde la asertividad.
- Identificar sus valores, creencias y realidades y respetar las de los/as otros/as.
- Socializar y fomentar las relaciones con sus iguales.

En definitiva conocerse mejor para vivir su adolescencia desarrollando su inteligencia emocional y social.

## Programa:

- Interés 1: Un grupo por descubrir: Creación grupo.
- Interés 2: Autoconocimiento: una mirada a mi interior: Emociones. Valores y creencias.
- Interés 3: El arte de quererme. El ojo crítico. Yo, mi, me, conmigo.
- Interés 4: Habilidades personales y sociales:
  - Yo y los demás.
  - Yo y mi sistema familiar: el lugar que ocupo.
  - Pareja sana :Desmitificando el amor Romántico.
  - Circulo de amistades y enemistades . Los\as mejores amigos\as.
  - El mundo y yo: Una relación con subidas y bajadas.
  - Relaciones tóxicas y dependientes.
- Interés 5: Resolviendo conflictos.
  - Conflictos internos : en busca de la "felicidad".
  - Conflictos externos: diferencias que alejan o acercan.
- Interés 6: Construyendo mi futuro a pasitos cortos: de hoy para hoy. Sentido de la vida. Acción y motivación.

## Metodologías:

Respetuosas con el tempo de cada uno\la, trabajaremos entrelazando lo racional, lo emocional y lo corporal mediante la realización de técnicas activas, foros de debate, dramatizaciones o expresiones artísticas, entre otros.

Metodologías dentro de un espacio lúdico y de educación no formal que facilitarán la apertura y la expresión de cada Inquiet@ de una forma natural.

Síguenos en:



608039682



ven a la CASA en



Casa de la Juventud



**Casa de la Juventud.**

C/ Planeta Venus, 5. Tranvía: Venus Sur.

Tel.: 91 202 47 35 - juventud@ayuntamientoparla.es

