

Taller para Jóvenes

INQUIET@S

Octubre - diciembre 2023



Fechas: los lunes del 16 de octubre al 18 de septiembre 2023.

Grupo 1: de 17 a 18:30h. Preferentemente jóvenes de Parla de 12 a 14 años.

Grupo 2: de 19h. a 20:30h. Preferentemente jóvenes de Parla de 14 a 17 años.

Lugar: La Casa de la Juventud. / Nº plazas: 20.

Período de inscripción: desde el 18 de septiembre hasta completar plazas o comienzo del Taller
El Taller para Jóvenes Inquiet@s, es un espacio donde los/as chicos/as serán acompañados para trabajar en su desarrollo personal.

En los talleres encontrarás:

- Un espacio seguro donde podrás compartir e intercambiar experiencias vitales.
- Podrás expresar tus ideas, gustos y opiniones a través de actividades.
- Donde conocerás otros jóvenes con tus mismas inquietudes
- Un lugar donde podrás PREGUNTAR TODO LO QUE NECESITES y APRENDER sobre distintos temas y sobre todo, DESCUBRIRÁS SOBRE TI MISMO

En los talleres podrás:

- Identificar cómo te sientes, ponerle nombre y aprenderás a gestionar mejor tus emociones.
- Entenderás por qué y para qué te sientes así.
- Aumentarás tu valor, tu autoestima, seguridad, interdependencia y ganarás en libertad.
- Aprenderás nuevas formas de comunicarte y relacionarte contigo, con tus compañeros/as y hacer nuevos amigos/as.
- Aprenderás a solucionar conflictos y a escuchar y ser escuchado/a
- Identificar y compartirás tus valores, creencias y realidades y aprenderás a respetar las de los/as otros/as.
- Socializar y fomentar las relaciones con sus iguales.
- Aprenderás sobre las HABILIDADES SOCIALES (empatía, escucha, comunicar, asertividad y mucho más)
- Y no hay exámenes ni tareas.

En definitiva te conocerás mejor y desarrollarás tu inteligencia emocional y social.

Programa:

Interés 1: Un grupo por descubrir: Creación de grupo.

Interés 2: Autoconocimiento: una mirada a mi interior: Emociones. Valores y creencias.

Interés 3: El arte de quererme, el autoconcepto y la autoestima

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 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.

Metodología:

Respetuosas con el tiempo de cada uno/a, trabajaremos entrelazando lo racional, lo emocional y lo corporal mediante la realización de técnicas activas, foros de debate, dramatizaciones o expresiones artísticas.

En un espacio lúdico y dinámico que facilitará la apertura y la expresión de cada Inquiet@ de una forma natural.

Casa de la Juventud.

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

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



Síguenos en:



608039682

