



#LACASA CRECE+ ESTE OTOÑO

Cómo afrontar este curso escolar

INFORMACIÓN GENERAL

Fechas: todos los miércoles del 16 de octubre al 11 de diciembre (excepto 31 de octubre y 5 de diciembre)

Horario: Grupo 1 de 16:30h a 18h. Grupo 2 de 18:15h. a 19:45h.

Destinatarios/as:

Preferentemente estudiantes de 1º ESO de Institutos de Parla.

Nº de plazas: 12

Duración: 10 horas / grupo.

La asignación de plazas se realizará por orden de entrada de las inscripciones dentro del perfil preferente.

INSCRIPCIÓN ONLINE a partir del 16 de septiembre a las 9h.

Inscripciones Grupo 1: <https://forms.gle/yD2Yok3lXec36q897>

Inscripciones Grupo 2: <https://forms.gle/MCm6TYVR4iKZlHpC8>

La finalidad de este taller es lograr que los/as participantes alcancen un alto coeficiente emocional y motivacional que les impulse en su andadura académica y les haga sentirse seguros/as.

Para conseguir este objetivo se trabajará de manera individual y, al mismo tiempo, en grupo, trabajando las destrezas, habilidades, actitudes necesarias para que ellos/as mismos/as aprendan a conocerse mejor y a gestionarse su andadura académica.

Por otra parte, trabajaremos de modo preventivo posibles conductas de riesgo, abusos de cualquier naturaleza y relaciones de desigualdad que pudieran generarse. En definitiva, **un aprendizaje desde la emoción y el autoconocimiento.**

OBJETIVOS DE ESTE CURSO

1. Acompañar en la construcción de la identidad personal, en la que esté presente la capacidad para crearse una imagen positiva de sí mismo, aceptarse y quererse tal y como uno es.
2. Fomentar, en sentido positivo, el conocimiento del propio cuerpo y de la mente, de los cambios físicos, psicológicos y sociales que se producen durante el crecimiento.
3. Dar a conocer la relación entre pensamiento, sentimiento y conducta y la relación con nuestros hábitos de vida personales, académicos y sociales.

Cómo afrontar este curso escolar

4. Potenciar una saludable expresión emocional y su adecuada gestión.
5. Proporcionar herramientas que estimulen la capacidad para motivarse en cualquier aspecto de la vida.
6. Incorporar la reflexión como herramienta comunicativa en cualquier ámbito de la vida.
7. Fomentar la conciencia de grupo, como una herramienta favorecedora de apoyo y comprensión.
8. Promover la responsabilidad, empatía, cooperación y trabajo en equipo en el ámbito familiar, escolar y social.
9. Dotar de herramientas y habilidades que favorezcan relaciones sociales sanas y satisfactorias.

CONTENIDOS DE ESTE CURSO:

- Plan para este curso escolar: qué quiero conseguir y cómo lo puedo lograr
- Creación de un plan de estudio (aprender de manera consciente).
- Herramientas que ayudan a la planificación.
- La importancia de las actividades extraescolares como elemento de motivación y socialización.
- Aprenderemos técnicas para mejorar la atención y concentración.
- Cómo manejar el estrés y la ansiedad ante los exámenes.
- La importancia de una buena alimentación y del deporte.
- Cómo manejar los tiempos y el uso del móvil.
- Autoaceptación y Autoestima y su relación con el rendimiento.
- Manejo y gestión de las emociones (Autorregulación).
- Capacidad para motivarse uno mismo (Automotivación).
- Emociones Ajenas (Empatía).
- Habilidades para las relaciones interpersonales.

