

#LACASA CRECE+ ESTE OTOÑO

Taller de relajación y reducción del estrés

INFORMACIÓN GENERAL

Fechas: los lunes del 14 de octubre al 9 de diciembre.

Horario: Grupo 1 de 17h. a 18:15h. Grupo 2 de 18:15h. a 19:30h.

Destinatarios/as:

Grupo 1 preferentemente jóvenes de Parla de 12 a 14 años.

Grupo 2 preferentemente jóvenes de Parla de 15 y 16 años.

Nº de plazas: 12 por grupo.

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/CygTFc4pnCANttV76>

Inscripciones Grupo 2: <https://forms.gle/Lc2yw7s5Qz34BXfn8>

OBJETIVOS DEL TALLER

Los participantes aprenderán y desarrollarán habilidades y técnicas de relajación y reducción del estrés mediante la identificación, la comunicación y el control de las emociones.

Lo aprendido en los talleres lo podrán poner en práctica en cualquier ámbito de la vida, en el instituto, con los amigos, con la familia y en su futuro profesional.

CONTENIDOS DEL TALLER

1. Concepto e identificación de las emociones propias y ajenas.
2. La Ira y al Miedo: detonantes de sensaciones y pensamientos.
3. El estrés. Factores que lo originan y cómo revertirlo para su aprovechamiento.
4. Técnicas de relajación y reducción de la ansiedad mediante tips prácticos para el día a día.



Síguenos en:



C/ Planetas Venus, 5. Tranvía: Venus Sur
Telf.: 91 202 47 35
juventud@ayuntamientoparla.es

