

INTELIGENCIA EMOCIONAL

En este curso vamos a ahondar en las estrategias para reconocer y distinguir nuestras emociones y el autocontrol de uno mismo. También veremos las posibilidades de respuestas adecuadas tanto desde el punto de vista cognitivo como desde el punto de vista conductual y de la comunicación. A nadie se le enseña todo esto. Uno de los proyectos más importantes desde el punto de vista de la educación sería hacerlo posible y conseguir acercar al adolescente herramientas que les permitan atravesar estos años con recursos que les proporcionen experiencias nuevas pero bajo control.



Adolescentes con un adecuado autocontrol y una alta autoestima

La adolescencia corresponde a un período evolutivo complejo, tanto por los cambios de tipo fisiológico que se producen, como por los de tipo social que aparecen y a los que se tienen que enfrentar. Es tiempo de cambios.

La intervención se realiza en grupo, para que podamos enriquecernos mutuamente con las diversas experiencias.

Tanto por la edad, como por ser novatos ante algunas situaciones, los adolescentes se enfrentan a situaciones de riesgo, que tienen que ver con el sexo, las drogas, las relaciones intensas con los amigos, las bases de su futuro profesional y vocacional, etc.

El capacitarles de una manera adecuada es una responsabilidad importante y está limitada a un tiempo cronológico concreto y a unas características especiales determinadas por lo influenciabiles que aparecen a estas edades, pero a su vez, por lo poco permeables que son a informaciones y consejos que les vienen del contexto familiar y educativo.

¿Qué metodología utilizamos?

El aprendizaje de una habilidad se adquiere con la práctica. Por eso el curso tiene un diseño

eminente práctico y se contará con todos los recursos pedagógicos que sean necesarios para el logro de los objetivos marcados.

La intervención se realiza en grupo, para que podamos enriquecernos mutuamente con las diversas experiencias.

¿Qué Módulos tiene?

Esquema de comportamiento
Autocontrol emocional y Ansiedad

Entrenamiento en control de la respuesta de ansiedad.

Entrenamiento en asertividad para el manejo de conflictos.

¿Qué Contenidos se aplican?

Las habilidades que se pretende trabajar son las siguientes, no obstante, por la especialización y las características del grupo, así como el tiempo de duración, prevalecerá la prioridad del grupo.

HORARIOSFECHASPRECIOS

Organización del curso

La pretensión de esta formación específica es fruto de la experiencia de la Psicología Clínica aplicada en la intervención con adolescentes y se basa en:

Respuestas humanas

Control Emocional. Desarrollo del autocontrol. Objetivos y emociones tienen que estar equilibrados.

Control Fisiológico /Manejo de

Ansiedad. Aprender a controlar la sintomatología de ansiedad, que como respuesta puede bloquear y condicionar enormemente sobre todo a estas edades.

Asertividad. Expresión clara de sus necesidades y derechos.

Habilidades Sociales. Repertorio básico de estrategias de competencia social.

Relaciones Interpersonales. Red de personas con las que establece amistad.

Interacción Familiar. Cómo se relaciona con cada miembro de la familia.

Interacción Escolar. Cómo se relaciona con los profesores / as, compañeros / as y personas vinculadas con el instituto.

Responsabilidad. Saber anticipar las consecuencias de su conducta.

Obtención de esfuerzos. Obtiene los refuerzos por él mismo o a través de otras personas. ¿Ha aprendido a demorar el refuerzo?

Autocuidado y Salud:

- Hábitos de cuidado personal, Vestido,
- Apariencia física.
- Hábitos de comida, descanso,.....
- Cuidado y control del espacio personal.
- Habitación, espacios comunes, material escolar, objetos de casa, etc

Ocio, tiempo libre y planificación de actividades.

Las Redes Sociales

Aspecto Cognitivo. Elaboración de pensamientos, solución de problemas, preocupaciones, etc..

Autoestima y Autoconcepto. Cómo se percibe y se valora a sí mismo.

¿Cómo está organizado el curso ?

Hay dos jornadas teórico-prácticas que estarán distribuidas a lo largo de las mañanas de dos sábados, con un horario de 9:30 a 14:30 horas.

Esto permitirá que entre una y otra puedas trabajar los aspectos aprendidos, de tal manera que el segundo día podamos afianzarlos.

¿Cuál es el precio y cómo hago mi reserva ?

El precio es de 240 € e incluye matrícula, materiales, desayuno, parking, instalaciones...

Comunícanos telefónicamente o por correo electrónico tú interés para que te reservemos la plaza. La fecha tope para matricularse será, aproximadamente, una semana antes del inicio del curso. El coste de la inscripción es de 60€, a descontar del precio del curso. Esta cantidad te será reembolsada si cancelas tu participación con al menos 72h de antelación a la fecha del curso.

El pago restante del curso se podrá efectuar el mismo día, en las instalaciones en que tenga lugar el módulo, de 9.20 a 9.30 horas. En ese momento, se te facilitará la documentación correspondiente. El recibo de haber satisfecho la matrícula, será imprescindible para participar en el curso.