



FICHA INFORMATIVA ACTIVIDADES CONCEJALIA DE JUVENTUD 2018

TITULO:

Descripción de la actividad: Defensa Personal y Prevención del Bullying
Objetivos: Sensibilizar acerca del Bullying mediante el trabajo en grupo y el aprendizaje de técnicas de Defensa Personal. Se pretende que los asistentes conozcan cómo funcionan los mecanismos psicológicos de la Agresividad, el uso de la Empatía y la Inteligencia Emocional, así como descubrir formas alternativas al uso de la violencia. La parte de Defensa Personal está enfocada a mejorar la autoestima y autoconfianza, a aprender “jugando” acerca de los demás y de uno mismo, todo ello de una forma divertida y cooperativa.
Contenidos: Aprendizaje de técnicas de defensa personal. Diferencias entre Agresividad y Agresión El fenómeno del Bullying: causas, actores y factores de prevención grupal Conductas Alternativas a la Violencia Autoconfianza y Autoestima Técnicas de Relajación y conciencia corporal
Plazas: 20
Edad: 12 a 17
Fechas de la actividad: 1ª Edición: Viernes: Enero: 26 Febrero: 2, 9, 6, 23 Marzo: 2,9, 16, 23 2ª Edición Viernes Septiembre: 14,21,28 Octubre: 5,19, 26 Noviembre: 2, 9, 16, 23
Lugar de realización: Centro de las Artes, Plaza de Quijano nº 2
Nombre de la persona y/o entidad que la imparte: Francisco Fidel Martínez de los Santos
Cuota por participante: 5 euros
Observaciones: Traer ropa cómoda, toalla y agua
Más información: franfimar@gmail.com – 662 066 454