



CRECIMIENTO PERSONAL

Para Jóvenes y Adolescentes



Introducción

Uno de los pilares fundamentales en todas las áreas de nuestra vida es conocernos, sin embargo, no nos enseñan.

Aprendemos a base de ensayo y error, pagando un precio muy alto por la frustración que eso representa o incluso muchas veces nos quedamos con el error grabado a fuego limitándonos para avanzar y alcanzar las metas que deseamos o los resultados que queremos. En otras ocasiones tenemos reacciones que ni nosotrxs mismxs entendemos ni le encontramos explicación ¿Por qué he hecho o dicho esto? Volviendo a aparecer el arrepentimiento.

No sabemos cuales son nuestras fortalezas o nuestras habilidades, ahora bien, si somos capaces de enumerar una lista bien larga de defectos.

CONOCERTE, saber gestionar tus emociones **MARCARÁ LA DIFERENCIA** en el transcurso de tu vida y en tus relaciones con los demás





CRECIMIENTO PERSONAL

Para Jóvenes y Adolescentes

Gestión Emocional

Autoconocimiento

Autoestima



Objetivos

- Conocer y potenciar Fortalezas y Habilidades que llevas dentro
 - Saber "Quién soy" y "Qué quiero"
 - Aprender a gestionar tus emociones y la de los demás
- Como tomar decisiones con coherencia y honestidad
- Conocer las limitaciones de tu dialogo interno
 - Fomentar una autocrítica constructiva
 - Aumento de confianza y seguridad en ti mismx



Contenidos

- Autoconocimiento: Conoce tus puntos fuertes para transformar los débiles
- Autoestima: Valórate. Descubre tus 5 talentos principales
 - Test de valoración personal
- 5 pasos para gestionar emociones
- Hay un amigo en mí: Controla tu vocecita interior
 - Aprende a decir "NO". Límites sanos
- Frota la lámpara y despierta a tu "Genio"
 - Dinámicas y plantillas



CRECIMIENTO PERSONAL

Para Jóvenes y Adolescentes



Resultados

- + Ganarás seguridad y confianza en ti mismx
- + Conocerás el potencial que llevas dentro y sabrás decidir qué hacer con él
- + Sabrás interpretar el lenguaje de las emociones
- + Entenderás y podrás dirigir, tomando el control, tus pensamientos y dialogo interno
- + Conseguirás adquirir hábitos de Crecimiento personal

Duración: 12 horas: 6 sesiones de 2h

Fechas: 26 de septiembre
3,10,17, 24 y 31 de octubre

Lunes de 17:30 a 19:30 h

Dirigido



Jóvenes de 16 a 25 años

Formadora



Ana Tomás Perán
*Orientación Profesional
y personal para jóvenes*