



HABILIDADES PARA LA VIDA

La incidencia de los problemas es menor cuanto mejores sean nuestros recursos para enfrentarlos. Aprender estrategias de enfrentamiento a los problemas cotidianos de la vida y mejorar nuestros recursos personales nos ayuda a estar sanos mentalmente y prevenir la aparición de dificultades.

OBJETIVOS DEL PROGRAMA:

Mejorar y adquirir habilidades de afrontamiento.
Mejorar la competencia personal y las habilidades sociales
Adquirir y mejorar habilidades emocionales y cognitivas.

TAMAÑO DEL GRUPO:

10 PACIENTES.

DURACIÓN:

20 HORAS, SESIONES DE DOS HORAS A LA SEMANA, 10 SEMANAS.

EDADES:

ADOLESCENTES Y JÓVENES

TEMAS

Autoconocimiento, mis virtudes y mis defectos. Plan de mejora.
Empatía y Comunicación Asertiva
Relaciones Interpersonales. Confiar y desconfiar.
Toma de Decisiones y Manejo de Problemas y Conflictos.
Pensamiento Creativo y Positivo.
Aprender a Razonar. Pensamiento Crítico y Racional.
Manejo de Emociones y Sentimientos. Tolerar la Frustración.
Manejo de tensiones y estrés. Aprender a relajarnos.
Autocontrol, Autonomía y Autocuidado.
Mis valores y mis creencias.
Ocio sano y contextos de riesgo.

TIPO DE ACTIVIDADES:

Enfoque educativo centrado en la formación en diez destrezas útiles para afrontar las exigencias y desafíos de la vida diaria.

Ejercicios, videos, charlas y dinámicas grupales.

PRECIO: 300€

HORARIO: TARDE

CONTACTO: hsrcmadrid.sminfantojuvenil@sjd.es