

INSCRIPCIÓN

CEAS

de calle Agustina de Aragón, 13 bajo
ARANDA DE DUERO

NOMBRE Y APELLIDOS

D.N.I. (Se adjunta fotocopia)

Edad

Teléfono

Número de inscripción (a contar desde las plazas reservadas
a usuarios derivados de los Servicios Sociales)



Organización



AYUNTAMIENTO

Aranda
de Duero



Acción
Social

CONCEJALÍA DE ACCIÓN SOCIAL,
MUJER, SALUD E IGUALDAD
DE OPORTUNIDADES

C/ Agustina de Aragón, 13 bajo
Teléfono 947 51 26 48



Aranda de Duero
La ribera
que participa



Colabora



FEDERACION ESPAÑOLA DE
MUNICIPIOS Y PROVINCIAS



R·E·C·S

Red Española de Ciudades Saludables



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES
E IGUALDAD

ARANDA DE DUERO SALUDABLE

TALLER de DESARROLLO EMOCIONAL

PODER MANEJAR
EL ESTRÉS

CUIDARSE
A UNO MISMO

PEDIR AYUDA

AUTOESTIMA

ASERTIVIDAD

AUTO-ACEPTACIÓN

AUTO-CONOCIMIENTO

AUTO-OBSERVACIÓN



Educación de las Emociones

Existen diferentes argumentos que justifican la necesidad de la educación emocional y, entre ellos, podemos destacar las situaciones vitales, porque:

- Continuamente la persona está experimentando emociones que a veces le cuesta controlar en su vivencia personal.
- Existe una continua recepción de estímulos que provoca tensión emocional en la persona.
- Se vive en continuas contradicciones y conflictos.
- Aparecen conflictos entre lo que se desea y lo que se piensa que se debería hacer.

Se trata de adquirir competencias emocionales que permitan afrontar los retos profesionales y personales.

Por ello, desde Concejalía de Acción Social y de Salud, os invitamos a participar en este Taller que, sin duda, contribuirá a sentirse mejor en el día a día, a fomentar el bienestar personal y social y, por tanto, a mejorar la SALUD.

Os esperamos.

AZUCENA ESTEBAN VALLEJO

Concejala de Acción Social,
Mujer, Salud e Igualdad de Oportunidades

TALLER DE DESARROLLO EMOCIONAL

Impartido por la

ASOCIACIÓN ASIRE

ASESORAMIENTO, INVESTIGACIÓN
Y RENOVACIÓN EDUCATIVA

GRATUITO
PLAZAS LIMITADAS

MÓDULOS

MÓDULO DE COMPRENSIÓN Y EXPRESIÓN EMOCIONAL

Se partirá del reconocimiento tanto de los estados emocionales propios como ajenos, para pasar a la identificación y comprensión de situaciones capaces de potenciar los distintos estados emocionales. Finalmente se facilitará la expresión de emociones a través de la creatividad.

MÓDULO DE REGULACIÓN EMOCIONAL

Primeramente se presentarán los distintos tipos de regulación emocional así como sus implicaciones y consecuencias, para después centrarnos en el aprendizaje de técnicas de control y regulación emocional. También se trabajarán técnicas de relajación para el control de estrés.

MÓDULO DE RISOTERAPIA

Mediante la dinámica participativa se busca impulsar el buen humor aprovechando los abundantes beneficios de la risa. Las actividades basadas en la risoterapia pretenden ser un vehículo para fomentar la autogeneración de actividades y sentimientos positivos.

MÓDULO DE RESILIENCIA

Se trabajará la capacidad para sobreponerse a períodos de dolor emocional y situaciones adversas a través del autoconocimiento, la potenciación de la autoestima, el pensamiento positivo y la potenciación de las fortalezas personales.

MÓDULO DE EMPATÍA Y RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

El desarrollo de la empatía es fundamental para un adecuado manejo de los conflictos. La empatía es básicamente la capacidad cognitiva de percibir y entender el estado emocional de los otros. Sin este proceso básico, ni las emociones que generan nuestras conductas ni el punto de vista de los otros puede ser entendido.

“Conócete a ti mismo”

FECHAS:

Miércoles y viernes,
desde el miércoles 14 de octubre
hasta el viernes 13 de noviembre 2015

12 SESIONES

HORARIO:

De 16:00 a 18:15 horas

LUGAR:

DEPARTAMENTO DE PROMOCIÓN Y DESARROLLO
Plaza del Trigo, 10 - 3ª Planta.