COMÓ ENTENDER Y EXPRESAR LO QUE SIENTO EN LA ADOLESCENCIA



Área formativa: DELFÍN HUMAN ACADEMY

Modalidad: Presencial

Teléfono WhatsApp: 607 74 52 82

Precio: (50% matrícula / resto inicio)

DIRIGIDO A

- Adolescentes que quieran comprender mejor sus emociones.
- Jóvenes que tengan dificultades para expresar lo que sienten.
- Adolescentes que deseen mejorar su comunicación y sus relaciones.
- Jóvenes interesados en desarrollar mayor seguridad y bienestar emocional.

OBJETIVOS

- Aprender a identificar y comprender las propias **emociones.**
- **Expresar lo que se siente** de forma clara y respetuosa.
- **Gestionar** el enfado, la frustración, la tristeza y la ansiedad.

- Mejorar la **comunicación con la familia y el entorno.**
- Desarrollar mayor **seguridad** y **autocontrol emocional.**
- Aprender estrategias para **afrontar situaciones difíciles.**

CONTENIDO

- Las emociones durante la adolescencia.
- Cómo identificar lo que siento y por qué.
- Diferencia entre emoción, pensamiento y conducta.
- Formas saludables de expresar las emociones.
- Gestión del enfado, la frustración y la ansiedad.
- Comunicación asertiva y escucha activa.
- Técnicas para recuperar la calma.
- Herramientas prácticas para el día a día.

- Delfín Formación es una entidad inscrita y acreditada en el registro de Centros y Entidades de Formación Profesional para el Empleo de la Comunidad Valenciana.
- Si tienes cualquier duda, por favor llámanos al 965 34 06 25.
- Sólo se considera como alumno/a matriculado/a en el curso a aquella persona que haya completado la ficha de inscripción y pagado el importe total de la acción formativa antes del inicio del curso. Delfín formación se reserva el derecho a anular o aplazar este curso si no se llega a cubrir un mínimo de inscripciones.