



Taller de Desarrollo Personal

Dirigido a:

- Adolescentes de 1º a 3º ESO: (Grupo I).
- Adolescentes de 4º ESO a 2º Bachiller (Grupo II).

Horario:

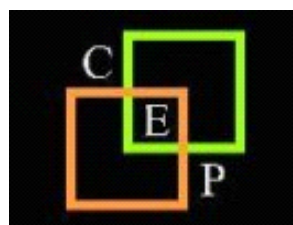
Martes y Jueves del mes de Julio, 8 sesiones de 2 horas cada una. Comienzo: 5 de Julio.

- Grupo I: 9:30-11:30
- Grupo II: 12:00-14:00

**CENTRO DE ESTUDIOS
PUPILOS**

Facilitadores:

Natalia Lupiani Cerdeira
Almudena Blasco Navarro
Juan José Olivencia Lorenzo
Jaime Jaenada Solera
Juana Martínez Fernández
(Coordinadora)



**CENTRO DE ESTUDIOS
PUPILOS**

Taller realizado en:

SALA ECOCENTRO
Paseo Marítimo s/n
Edif. Presidente B. Local 15

Teléfono: 950 600 335
Móvil: 629 042 882
Correo: cepupilos@yahoo.es
Web: www.cepupilos.com

ADOLESCENTES



Taller de Desarrollo Personal

**Mejora tu nivel
de autonomía y
madurez!**



Julio 2011



Taller de Desarrollo Personal

Introducción

La etapa de la adolescencia es el momento en el que aparecen muchos cambios físicos, emocionales, personales, académicos, etc., y donde se cambian los modelos de referencia y se tiende a una mayor exploración del entorno.

Ante las inquietudes que se plantean en esta etapa ofrecemos un espacio donde facilitar el autoconocimiento, potenciar la capacidad de comunicarse con libertad y respeto y desarrollar herramientas para afrontar con éxito distintas situaciones complejas (tensión ante los exámenes, conflictos familiares o con amigos, etc.).

Objetivos generales

- Adquirir una mayor madurez.
- Auto-conocerte..
- Adquirir mayor autonomía en la toma de decisiones.
- Conocer la influencia de tus actos: asumir responsabilidades.
- Mejorar y/o desarrollar habilidades sociales.

Objetivos específicos

- Fomentar el autoconocimiento a nivel emocional, corporal y de personalidad y la asertividad (capacidad para expresar lo que se siente y se piensa con respeto a los demás y a uno mismo).
- Fomentar la comunicación con el entorno (padres, hermanos, compañeros, amigos, profesores, etc.,) y desarrollar y/o mejorar las habilidades sociales.
- Fomentar la autonomía en los estudios y la colaboración en las tareas de casa.
- Desarrollar técnicas para afrontar los exámenes y otras situaciones difíciles.
- Desarrollar herramientas que facilitan la concentración, la atención, la resistencia frente al fracaso, la constancia y la organización en la vida.
- Desarrollar habilidades para aprender a respetar y hacerse respetar por los demás.

Metodología

- Dinámicas grupales con técnicas expresivas como dramatización (representación de situaciones conflictivas), movimiento expresivo, etc.,
- Ejercicios corporales para fomentar la concentración, la memoria y el rendimiento académico.
- Ejercicios individuales de autoconocimiento con expresión creativa a través de la escritura, el dibujo, etc.,

Contenidos

1. Autoconocimiento y asertividad.
2. Comunicación y habilidades sociales.
3. Autonomía y toma de decisiones.
4. Técnicas para afrontar los exámenes y situaciones difíciles.
5. Herramientas personales: atención, concentración, constancia, motivación, organización, etc.
6. Información sobre los efectos y consecuencias del uso de drogas para la prevención de su consumo (solo grupo II).
7. Orientación sobre expectativas vocacionales y laborales (solo grupo II).

Observaciones:

Se requiere asistir con ropa cómoda para moverse libremente y calcetines para usar en sala, así como botella de agua.

El alumno/a deberá completar un cuestionario y enviarlo junto con la inscripción y el justificante bancario a la dirección de correo electrónico:

Inscripciones hasta el 24 de Junio. Formulario de inscripción en la web: www.cepupilos.com

**Reserva: 15 €
Tasas: 120 €/taller.
Nº Cuenta:
3058/0130/11/2720008348**

**Para más información:
Juana Martínez (Coordinadora)
Teléfono: 950 600 335
Móvil: 629 042 882
Correo: cepupilos@yahoo.es**