

## TALLER DE HABILIDADES SOCIALES Y EMOCIONALES

Los niños y adolescentes aprenderán a **relacionarse de forma positiva** y efectiva, desarrollando **habilidades emocionales** que les ayudarán a expresar y gestionar sus sentimientos y a tomar decisiones adecuadas para su **desarrollo personal**.



### Módulos

**1. Conociéndome y aceptándome**

*Desarrollo positivo de la autoestima*

**2. El papel de las emociones en mi vida**

*Gestión de emociones propias y ajenas*

**3. Relajando mi cuerpo y mi mente**

*Entrenamiento en técnicas de relajación*

**4. Comunicándome con los demás**

*Comunicación verbal y no verbal, cómo influye en las relaciones interpersonales*

**5. Haciendo nuevos amigos**

*Habilidades para relacionarse*

**6. Siendo asertivo**

*Comportamiento asertivo, pasivo y agresivo. Defender los propios derechos y respetar los de los demás.*

**7. Controlando mi conducta**

*Gestión de conductas disruptivas y manejo de la ira*

**8. Resolviendo mis problemas**

*Entrenamiento en resolución de conflictos*

**Dirigido a:** niños y adolescentes de Primaria, ESO o Bachillerato (grupos por edades).

**Metodología:** grupal, participativa y dinámica. **Información a las familias**

**Inscripciones:** [udac.cti@gmail.com](mailto:udac.cti@gmail.com)

**Se realiza** en CTI (Centre de Teràpia Interfamiliar) C/Alcalde Juan Hernández Rizo Nº 53 bajo 2 y C/Miguel de Unamuno Nº 6, Elche. Teléfono 965429662.

**Imparten:** M. Carmen Moreno y Luna Villuendas. Psicólogas especialistas en niños y adolescentes.