

TALLER DE FORTALECIMIENTO PERSONAL

18- 30 AÑOS

GRATUITO

JUEVES

DEL 6 DE OCTUBRE
AL 24 DE NOVIEMBRE

HORARIO: 10:00 A 12:00

**Inscripciones a partir del 9 de Septiembre
más info en:**

www.albacetejoven.es



Objetivo

Promover en la juventud habilidades para vivir y manejar adecuadamente situaciones de su entorno, para así prevenir conductas de riesgo relacionadas con el suicidio

Metodología y Contenidos

Se utilizará siempre una metodología activa, participativa, cooperativa, constructiva y crítica; creando un clima adecuado que facilite las manifestaciones espontáneas y la expresividad natural, teniendo en cuenta que estos talleres no son meramente educativos sino que tienen un marcado matiz terapéutico.

Se trata de abrir espacios donde se facilite la verbalización de los conflictos y/o problemas que pudieran estar afectando a las/os participantes, a través del cuestionamiento constante al grupo y aportando el contenido necesario para facilitar la reflexión y la búsqueda de alternativas y soluciones para significativas para cada uno de ellas/os.

La premisa metodológica básica de la que se parte en este proyecto es que la mayoría de las personas son capaces de resolver sus propios conflictos, generadores en ocasiones de enfermedad o malestar psicológico; si se les facilitan espacios de interacción y confianza donde puedan verbalizar, pensar y elaborar nuevas estrategias para enfrentarse a sus dificultades en relación con su entorno.

Los contenidos del Taller se estructuran de la siguiente manera:

- Sesiones 1-2: AUTOESTIMA
- Sesiones: 3-4: GESTIÓN DE LAS EMOCIONES
- Sesión 5: HABILIDADES SOCIALES
- Sesión 6: RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS
- Sesión 7: COMUNICACIÓN SALUDABLE
- Sesión 8: RISOTERAPIA
-

¿A quién van dirigidos los Talleres?

Estos Talleres van dirigidos a jóvenes con edades comprendidas entre 18 y 30 años, ya que aunque diferentes entidades de nuestra ciudad como las asociaciones Talitha y El Teléfono de la Esperanza, entre otras, ya están realizando acciones dirigidas a la prevención del suicidio en adolescentes, los jóvenes de esta franja de edad, pueden beneficiarse mucho de los espacios grupales, siendo en muchos casos la fórmula adecuada para trabajar los factores protectores y de prevención en relación a la problemática del suicidio, y también complementarios a la atención individual.

La capacidad con la que una persona hace frente a las adversidades de la vida o la habilidad para resolver problemas reduce la probabilidad de que dicha persona se encuentre deprimida, ansiosa o desesperanzada. Por ello, el Centro Joven de Albacete, en colaboración con la Asociación Lassus y El Teléfono de la Esperanza, se plantea la realización de Talleres en los que se trabajen aspectos como autoestima, gestión de emociones, resolución de conflictos..., con el propósito de fortalecer a nuestra juventud.