

## LOS TALLERES COMENZARÁN EL DÍA 15 DE ABRIL

<b>HORARIO TALLERES TERCER TRIMESTRE 2023-2024</b>		
	<b>LUNES</b> PRESENCIAL/ON LINE	<b>JUEVES</b> PRESENCIAL/ON LINE
<b>11:30-12:30</b>	<b>EL MUNDO DE LAS EMOCIONES: INTELIGENCIA EMOCIONAL</b> MONITORA: LAURA	<b>ACTÍVATE: TRANSFORMA TUS PENSAMIENTOS, VIVE TUS VALORES</b> MONITOR: CARLOS
<b>18:00-19:00</b>		<b>DESPIERTA TU MENTE</b> MONITOR: ANTONIO
<b>19:00-20:00</b>	<b>HABILIDADES SOCIALES</b> MONITOR: ALONSO	

### **EL MUNDO DE LAS EMOCIONES: INTELIGENCIA EMOCIONAL**

En este taller analizaremos las emociones, entendiendo mejor cómo se producen y qué funciones pueden presentar. Veremos el concepto de inteligencia emocional y cómo desarrollarla para nuestra vida cotidiana, ayudándonos a la resolución de problemas

### **HABILIDADES SOCIALES**

Un taller de habilidades sociales es una oportunidad invaluable para mejorar las capacidades de comunicación, empatía y relaciones interpersonales. Estos talleres se enfocan en proporcionar a los participantes las herramientas necesarias para interactuar de manera efectiva y satisfactoria en diversas situaciones sociales. En este taller se darán charlas sobre asertividad, empatía, resolución de conflictos y comunicación efectiva.

### **ACTÍVATE: TRANSFORMA TUS PENSAMIENTOS, VIVE TUS VALORES**

Aprende en este taller a cómo reducir el impacto y la influencia de los pensamientos y sentimientos dolorosos al mismo tiempo que tomas medidas para construir una vida rica, plena y significativa en base a tus valores.

### **DESPIERTA TU MENTE**

¿Cuántas veces te has dicho a ti mism@ eso de que tienes mala memoria? O la frase de ¿A qué venía al frigorífico? Pues ha llegado el momento de cambiarlo, a lo largo de este taller conoceremos la respuesta a estas y otras preguntas para entender cómo funciona nuestra memoria. Se trabajará para potenciar nuestra capacidad cognitiva y darle la atención que merece.