

LOS TALLERES COMENZARÁN EL DÍA 18 DE ABRIL



HORARIO TALLERES LASSUS TERCER TRIMESTRE 2021-2022				
	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES
10:30- 11:30			MINDFULNESS MONITORA: CARMEN	
16:30- 17:30		DEJAR DE FUMAR MONITOR: ISMAEL		
17:00- 18:00			FORTALEZAS PERSONALES MONITORA: M ^a JOSE	HABILIDADES SOCIALES MONITORA: GRACIA
18:30- 19:30	YOGA MONITORA: ANA		YOGA MONITORA: ANA	

TALLER FORTALEZAS POSITIVAS

Las fortalezas personales son esas cualidades o habilidades que están en cada un@ de nosotr@s de manera innata desde que nacemos, pero que en ocasiones no hemos aprendido a identificar.

Con este taller trataremos de lograr el conocimiento de estas fortalezas personales y entenderlas, saber cuáles son aquellas en las que cada un@ destacamos y cómo usarlas para nuestro crecimiento y bienestar.

TALLER HABILIDADES SOCIALES

Las habilidades sociales son el conjunto de comportamientos eficaces que nos permiten relacionarnos con otras personas de forma adecuada. Estas habilidades no son innatas, por lo tanto, podemos aprenderlas.

El objetivo de este taller es que la persona adquiera las competencias y actitudes que le permitan controlar mejor su relación con los demás y poder establecer así relaciones sociales más satisfactorias.

TALLER MINDFULNESS

El taller tiene como objetivo identificar los pensamientos negativos, darles espacio, aceptarlos y dejarlos ir a través de la práctica de centrar la atención en el aquí y ahora de un modo en particular, con un propósito y sin efectuar juicios de valor