

Manejo de emociones y conflictos

Este taller está diseñado para mujeres y hombres adultos, a partir de los 21 años, pero puede adaptarse a una población de adolescentes o bien de adultos mayores, con algunas adecuaciones. Su objetivo es sensibilizar sobre la importancia de la educación emocional, la resolución de los conflictos y la interconexión entre ambos, con el fin de ofrecer algunas herramientas sencillas que permitan una mayor conciencia y madurez emocional.

Metodología

La facilitadora emplea la exposición teórica, auxiliada por el material didáctico diseñado para el curso; asimismo, propicia tanto la reflexión individual y grupal, como diversas dinámicas de grupo.

Duración

Una frecuencia semanal de dos horas durante tres meses, aunque pueden adaptarse a los horarios, para hacerse un curso más breve e intensivo, con sesiones más largas, según las necesidades de cada grupo.

Temas

- ¿Qué son y de dónde vienen las emociones?
- ¿Cómo funcionan las emociones y cuáles son las principales?
- ¿Cómo manejar las emociones y conflictos?
- ¿Cómo resolver los conflictos?

