

Comó enfrentar la crisis

Seminarios

Dinámica grupal 1

¿Qué son las emociones?

El impacto de las emociones en la sociedad

Las emociones y las relaciones interpersonales

Inteligencia emocional

Respuestas asertivas

¿Que es una crisis?

Dinámica grupal 2

Técnica de Mindfulness

¿Cómo enfrentar las dificultades?

¿Qué hacer cuando se pierde el trabajo?

¿Cómo enfrentar una crisis en el matrimonio?

Padres con hijos difíciles

Salud mental

Dinámica grupal 3



Duración

120 - 480 minutos

Talleres

Dinámica de introducción «Rompe hielo»

¿Que es una crisis?

Técnica de Mindfulness

¿Cómo enfrentar las dificultades?

Dinámica grupal 1: « El poder de tus pensamientos»

(Preparación de jugo natural o infusión)

Dinámica grupal 2: «Convierte el problema en una oportunidad»

Salud mental

Dinámica grupal 3: «Inteligencia emocional y autoestima» (Disciplina, comunicación, tiempo, proyecto de vida familiar, convivencia y valores). Elegir uno

Dinámica grupal 4: «Análisis FODA - Personal»

((Disciplina, comunicación, tiempo, proyecto de vida familiar, convivencia y valores). Elegir uno

Dinámica grupal 5: «El poder de un abrazo» ((Disciplina, comunicación, tiempo, proyecto de vida familiar, convivencia y valores). Elegir uno

Retroalimentación general



Duración

90 - 120 minutos



Conferencias

Dinámica grupal 1

¿Qué son las emociones?

El impacto de las emociones en la sociedad

Inteligencia emocional

Respuestas asertivas

¿Qué es una crisis?

Técnica de Mindfulness

¿Cómo enfrentar las dificultades?

Salud mental

Dinámica grupal 2



Duración

60 - 90 minutos

Charlas

Dinámica grupal 1

¿Qué es una crisis?

Técnica de Mindfulness

¿Cómo enfrentar las dificultades?



Duración

10 - 20 minutos

“El *fracaso* consiste *en* no *persistir*, en desanimarse *después* de un *error*, en no *levantarse* después de *caer*”
(THOMAS EDISON).

