

TALLER DE BIENESTAR EMOCIONAL

"PORQUE YO LO SIENTO: AUTOCONOCIMIENTO EMOCIONAL"

TEMPORALIZACIÓN: 18 de noviembre 2024

DURACIÓN: de 19 a 20:30 hs.

DIRIGIDO A: Jóvenes y Adolescentes.

LUGAR: Espacio Joven de Fundación Ibercaja

INSCRIPCIÓN: Web de Fundación Ibercaja - Información y enlace para inscripción web Asociación Aragonesa de Psicopedagogía

CONTENIDOS:

El objetivo nuclear es integrar la comprensión emocional para elevar el bienestar propio.

En este taller experiencial trabajaremos:

- La conciencia de ti mism@ aprendiendo a legitimar y gestionar lo que sientes.
- Aumentar la empatía afectiva y cognitiva para legitimar lo que sienten los demás.
- La ampliación de tu vocabulario emocional.

PONENTE:

María del Castillo Hervás Martínez. Educadora en competencias socioemocionales. Experta en Inteligencia emocional con especialización en Educación emocional por la Universidad Internacional de la Rioja. Coach educativa (AAP). Coach certificada ejecutiva (Aecop). Estudiante de Grado Psicología (educativa). Diplomada en Turismo 24 años experiencia en coordinación, formación y desarrollo del talento. Socia y miembro de la Junta Directiva de la Asociación Aragonesa de Psicopedagogía

