

VERANO 2023



ENTENDIENDO MIS EMOCIONES (Jóvenes de 13 a 16 años)

OSCAR VILLARREAL

Martes, lunes, jueves 6:00 pm a 7:30 pm

Sábado 11:00 am a 12:30 pm

7 sesiones 1:30hrs.

INICIO SUJETO A CONSOLIDACIÓN DEL GRUPO CON MINIMO DE PARTICIPANTES

Vivimos en un mundo sobreestimulado y después de haber vivido una experiencia fuerte tenemos que enfocarnos en la adquisición de nuevos hábitos de comportamiento que nos permitan vivir más plenamente, entender el funcionamiento de nuestro cuerpo facilita entender mejor nuestro sentir.

Cada interpretación que yo realizo de los estímulos que recibo provoca en mí una emoción disparada por mi cerebro entender el funcionamiento de este permitirá tener mayor control sobre nuestras decisiones.

Metodología: Lúdico vivencial. Para jóvenes de 13 a 16 años.

Temario:

Autoconocimiento y responsabilidad.

Funcionamiento de nuestro cerebro.

Significado de nuestros estímulos.

Proactividad y reactividad.

Entendiendo mis emociones.

Entendiendo el Enojo.

Entendiendo el Miedo.

Entendiendo la Culpa.

Entendiendo la Ansiedad.

OSCAR VILLARREAL M.c. con número de cedula en Licenciatura 825391 M.c. en Desarrollo Humano y Máster en Formación y Capacitación de Recursos Humanos, Registro de la Secretaria del Trabajo, Facilitador y Capacitador reconocido por EDEC, Centro Cultural Loyola de Monterrey A.C., Universidad Autónoma de Nuevo León, DESSER Consultores, IDESAA Escuela de Negocios y González Berlang.

INICIO DE AGENDA SUJETO A CONSOLIDACIÓN DEL GRUPO

AGENDA

JUN. 6, 12, 15, 20, 24

AGO. 8, 12

\$1,200

GÓMEZ MORÍN 1000 SUR COL. CARRIZALEJO
GARZA GARCÍA, N.L. C.P. 66254 TEL. (81)5000-4650
ica@mater.edu.mx / www.icamater.com
PRECIOS SUJETOS A CAMBIO SIN PREVIO AVISO