

5. AUTOCONOCIMIENTO: Control y manejo de emociones

El taller tiene como objetivo que el/la joven SE CONOZCA e identifique los recursos para manejar situaciones complicadas de su vida cotidiana

Contenidos del Taller (3h):

- ¿Cómo soy? ¿ Quién quiero ser? ¿Qué proyecto en los demás?
- Gestión de conflictos
- Pensamiento positivo