

CURSO DE FORMACIÓN EN

Manejo de emociones en adolescentes



uden

PSICOLOGÍA | NEUROPSICOLOGÍA | DIFICULTADES DE APRENDIZAJE
PSIQUIATRÍA | PSICOLOGÍA FORENSE | LOGOPEDIA

GIUNTI PSYCHOMETRICS Group

Avenida Reina Victoria, 8 2A - 28003 Madrid
Telf.: 91 5895907 - 644 63 49 56
consultas@uden.giuntieos.com
www.uden.giuntieos.com

La **adolescencia** es una etapa marcada por los cambios en la que salimos de un mundo de protección hacia un destino que ni si quiera nosotros mismos sabemos cuál es. Por ello, una de las bases más importantes para controlar esos cambios **es aprender a gestionar nuestras propias emociones**.

Lo que es importante saber es que estas emociones nos sirven para dirigir nuestras vidas y todas tienen una función importante en nuestro desarrollo.

Contenidos

Consta de 7 sesiones de 1 hora y media de duración.

- **Sesión 1:** Reconocer y detectar emociones.
- **Sesión 2:** Manejo del enfado/frustración.
- **Sesión 3:** Manejo de tristeza.
- **Sesión 4:** Manejo del miedo y la ansiedad.
- **Sesión 5:** Manejo de la soledad.
- **Sesión 6:** Manejo de la culpa y la vergüenza.
- **Sesión 7:** Disfrutando de las emociones placenteras.

Metodología

Modalidad: Taller presencial con 7 sesiones de 1 hora y media de duración.

Precio: 270 €