

EDUCACIÓN PARA LA DEMOCRACIA



Herramientas de participación social

Qué trabajaremos?...

EMPODERAMIENTO PERSONAL Y SOCIAL

Inteligencia emocional

Habilidades de comunicación



INTELIGENCIA EMOCIONAL

La **INTELIGENCIA EMOCIONAL** son una serie de habilidades relacionadas con el desarrollo y el bienestar personal, que podemos trabajar y desarrollar para que las personas nos sintamos mejor con nosotras mismas y con nuestro entorno.

Una sólida y bien trabajada inteligencia emocional permite a las personas relacionarse con su entorno con confianza y seguridad, ganándose la autoridad en su entorno.

En este taller vamos a reflexionar, de manera individual y grupal, sobre las habilidades personales asociadas al desarrollo de la inteligencia emocional. Para ello, facilitaremos a las y los participantes herramientas y habilidades que les permitan:

- Identificar las **emociones básicas** y comprender el **impacto** que nuestras reacciones emocionales habituales tienen en nuestra **conducta**, en nuestras **decisiones**, en las **relaciones** personales y familiares, etc.
- Adquirir **técnicas** y **estrategias** básicas para aprender a **reaccionar emocionalmente** de manera adecuada y satisfactoria a cada contexto (familia, amistades, trabajo, etc) **superando** las **barreras** psicológicas, sociales, educacionales, etc.

Para ello, hemos preparado un programa donde partiendo de las experiencias personales las personas podrán entrenarse en:

- **Conocimiento de los sentimientos propios:** diferenciando las emociones y los sentimientos y las funciones de cada uno.
- **La expresión de sentimientos:** a través de herramientas para una expresión emocionalmente inteligente que potencie los sentimientos positivos y gestione los negativos.
- **La empatía hacia los sentimientos de las demás personas:** partiendo del respeto y el no juicio ni prejuicio, así como desarrollando habilidades para gestionar los conflictos de una manera asertiva.

HABILIDADES DE COMUNICACIÓN

Las **HABILIDADES DE COMUNICACIÓN** se definen como la capacidad para establecer contacto con otra persona transmitiendo la información de una manera eficaz a través de las técnicas y estrategias adecuadas.

En este taller os ofrecemos la posibilidad de participar en un espacio que permita:

- Contribuir al cambio de diferentes actitudes y comportamientos, relacionados con la comunicación, que favorezcan un proceso de mejora personal
- Conseguir una mayor conciencia de la importancia de la comunicación en las relaciones interpersonales, para desarrollar habilidades que fomenten su autoestima y su participación activa en ámbitos públicos.
- Practicar herramientas como la asertividad, la escucha y la empatía, enfocadas a la resolución de conflictos

El programa que trabajaremos es el siguiente:

COMUNICACIÓN

- Qué es la comunicación y tipos de comunicación: De lo que quiero decir a lo que quien me escucha entiende
- Comunicación verbal y no verbal. Comunicación interpersonal: Aspectos que dependen de mí y aspectos que no dependen de mí
- La dicción y la entonación
- El lenguaje no verbal

RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

- Qué es un conflicto -Tipos de conflictos- Causas de los conflictos. Negociar.
- En vías de solucionarlos - Dinámicas de resolución de conflictos en distintos ámbitos.
- ¿Qué podemos aprender de los conflictos que vivimos? (personales, laborales, sociales...) ¿Qué necesitamos aprender para vivirlos mejor? (habilidades y destrezas)

Los días...

Martes y jueves

11, 13, 18, 20, 25 y 27 de septiembre, de 10:00 a 11:30 horas

Si te interesa este taller, completa la Hoja de Inscripción adjunta y entrégala en la Asociación Colectivo Alaiz antes del 31 de agosto.

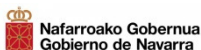


Organiza:



Avda. Bayona, 30 bajo - 948252485 / www.colectivoalaiz.org

Subvenciona:



Relaciones Ciudadanas e Institucionales. Fomento y promoción de la participación ciudadana

PRECIO: 10€

HOJA DE INSCRIPCIÓN

Educación para la Democracia – Asociación Colectivo Alaiz

EMPODERAMIENTO PERSONAL Y SOCIAL

Inteligencia emocional Habilidades de comunicación

LUGAR: AVD. BAYONA, Nº 30, BAJO (PASADIZO)

DATOS PARA LA INSCRIPCIÓN

NOMBRE:.....

APELLIDOS:.....

TELÉFONO DE CONTACTO:.....

CORREO ELECTRÓNICO:.....

INSTRUCCIONES PARA LA INSCRIPCIÓN

1.- Rellena los datos indicados en la Hoja de Inscripción

2.- Ingresar el importe de la matrícula: CAJA LABORAL:

ES803035.0112.08.1120027058 IMPORTE: 10€

CONCEPTO: Empoderamiento personal y social

3.- Entrega esta ficha junto col justificante de pago:

- Por correo electrónico: alaiz.ana@gmail.com
- Entrégala en la sede de la Asociación: Avd. de Bayona 30 bajo (pasadizo) 31011 Pamplona

ÚLTIMO DÍA PARA INSCRIBIRSE: 31 DE AGOSTO

¡Plazas limitadas!

De acuerdo con lo establecido por el Reglamento Europeo 679/2016 de protección de datos personales que entró en vigor el 25-05-18, le informamos que sus datos están incorporados en un fichero del que es titular ASOCIACIÓN COLECTIVO ALAIZ, con la finalidad de realizar la gestión profesional, así como enviarle comunicaciones sobre nuestros servicios.

Asimismo, le informamos de la posibilidad de ejercer los derechos de acceso, rectificación, cancelación y oposición de sus datos en el domicilio fiscal de ASOCIACIÓN COLECTIVO ALAIZ, sito en Avda. Bayona, 30 bajo trasera- 31011 Pamplona(Navarra)