



Presentación:

El taller Club de Decisiones inteligentes, es un espacio para reconocernos e identificar nuestros talentos, sentimientos, pensamientos y comportamiento, lo cual, ayuda a sentirnos más seguros y poder así, tomar decisiones adecuadas respecto a nosotros mismos, nuestra familia y amigos. En otras palabras, si nos conocemos, podemos tomar nuestras propias decisiones y relacionarnos mejor con nuestro entorno. De esta manera, conduciremos nuestras decisiones enfocándonos al logro de nuestras metas personales.

En el taller reflexionamos sobre la interacción social, las relaciones con el mismo sexo y el sexo opuesto, la autoestima y la toma de decisiones.

La importancia del taller radica en darle cabida al autoconocimiento y el conocimiento de las personas que nos rodean para reforzar, de este modo, la capacidad de ser autónomos de nuestras decisiones. Buscamos participación activa y diversión en un ambiente positivo.

Objetivo general:

- Reforzar seguridad personal y capacidad para tomar decisiones inteligentes.

Objetivos específicos:

- Desarrollar habilidades de conocimiento de sí mismo y de su entorno: Reconocer habilidades y debilidades de sí mismo. Fomentar la confianza en uno mismo.
- Desarrollar habilidades de autorregulación: Identificar las emociones positivas, como, negativas. Conocer técnicas de autoregulación.
- Desarrollar habilidades de interacción social: Practicar la comunicación asertiva y toma de decisiones. Reflexionar sobre el proyecto de vida y riesgos psicosociales

Dirigido:

Púberes y adolescentes de 9 a 15 años. (Se trabajará por grupos de edad)



Temas a trabajar por ciclo:

Habilidades de comprensión de sí mismo y su entorno	Habilidades de autorregulación	Habilidades de relaciones interpersonales
Sentido de pertenencia e identificación con otros "Nuevo grupo – nuevos amigos(as)"	Autocontrol "Evaluación y elección de alternativas de solución a situaciones conflictivas"	Asertividad – Empatía "Conociendo formas asertivas de relacionarme con los demás"
Autovaloración "Compartiendo experiencias y descubriendo retos"	Enfrentando miedos - estereotipos "El derecho a decir no"	Comunicación efectiva con mi entorno "Importancia del lenguaje verbal y no verbal"
	Tolerancia "Expresión libre, espontánea y respetuosa"	Metas personales "Asumiendo compromisos"

Frecuencia de sesiones:

Una vez por semana. Cada sesión tiene una duración de 1 hora y 30 minutos.
(Se maneja unos minutos de break, variable de acuerdo a las actividades programadas)

Taller a Padres de Familia:

Durante el ciclo Los padres participarán de un taller con un tema seleccionado por la facilitadora, de acuerdo a las necesidades del grupo, donde se brindarán las pautas y sugerencias para que, desde casa, faciliten el logro de los objetivos del taller.

Reunión de seguimiento:

El padre de familia asistirá a una reunión de seguimiento con la psicóloga a cargo del grupo, con la finalidad de recibir información de los logros y las áreas en proceso. Esta sesión es personal y tiene una duración aproximada de 30 minutos. (Los horarios se coordinarán con anticipación, no hay reprogramación de citas, una vez confirmada)

CONTACTO:

Teléfono: 271 2053

Email: informes@arcadeperu.com

Facebook: Arcade - desarrollando talentos

Web: www.arcadeperu.com

