



mindgroup

# MIND LEARNING

## Taller

---

NADIE ME ENTIENDE,  
YO ME ENTIENDO.

**Adolescentes entre 14 y 16 años**

**Duración: 3 sesiones (1 por semana)**

**Horario: Viernes 6, 13 y 20 de mayo  
de 17:30 a 19:30 h.**

Modalidad: presencial

Limitado a 8 plazas

**Precio del taller: 175 €**

Información:  91 547 03 51  665 861 255



mindgroup

**¿Estás cansado/a de sentirte incomprendido/a?**

**¿No te entienden y a veces tú tampoco lo haces?**

**¿Tienes la sensación de que no puedes controlarte o que haces cosas que no entiendes?**

Queremos ofrecerte un espacio, liderado por profesionales y adolescentes, donde puedas aprender con ellos a conocerte y entenderte mejor.

Queremos facilitarte herramientas para manejar las situaciones que van a aparecer en este nuevo momento.



## OBJETIVOS

Aprender a entender y manejar las emociones y las relaciones sociales.

## CONTENIDOS

- Aprender a identificar, expresar y entender las emociones.
- Conocerte mejor y aceptarte.
- Sentirte más seguro/a de tí mismo/a.
- Aprender a poner límites a los demás y decir no.



## IMPARTIDO POR

Ángela García Fajardo

Máster en Psicología General Sanitaria y Especialista en Infanto-Juvenil.

Junto a un grupo seleccionado y formado de adolescentes auxiliares.