

# TALLER: "Inteligencia emocional en adolescentes"



Al menos un 80% del éxito en la edad adulta proviene de la inteligencia emocional.  
Daniel Cólman

Dirigido a: Chicos/as adolescentes que busquen una oportunidad para enriquecer su salud emocional.

## Y para qué ????

Para ayudarte a....

- ⇒ Que te conozcas bien, te valores y te quieras.
- ⇒ Aumentar la confianza en ti.
- ⇒ Mejorar las relaciones y empatía con los demás.
- ⇒ Que identifiques recursos personales.
- ⇒ Que desarrolles capacidades y talentos.
- ⇒ Aprender a gestionar emociones y miedos.
- ⇒ Aprender a decir que "No".
- ⇒ Te protejas en las redes sociales
- ⇒ Te sientas capaz de superar dificultades.
- ⇒ Decidir con más criterio cuestiones que influirán en tu futuro
- ⇒ Saber actuar en situaciones conflictivas.

**Porque sabemos que desarrollando tu inteligencia emocional alcanzarás lo que te propongas y te sentirás bien contigo y con los/as demás.**

Impartido por: Cristina Leal Calatayud (Psicóloga experta en Inteligencia Emocional)

**Dos sesiones: Sábados, 25 de enero y 1 de febrero de 2020.**

**De 12:00 a 13:30h, en el Centro Social (Plaza Santa Rita s/n)**

**Inscripciones:** hasta el **lunes, 20 de enero**, en el Centro de la Mujer (Plza. Sta Rita s/n), en el tlf: 967180369, a través de CCE: [centromujer@motadelcuervo.es](mailto:centromujer@motadelcuervo.es), o entrega la hoja de inscripción a tu tutor/a.

Actividad organizada por el Consejo Local de Igualdad en colaboración con el IES "Julián Zarco"

*¡¡Te esperamos!!!!*

**Taller: "Inteligencia emocional en adolescentes"**

**25 de enero y 1 de febrero de 2020**

**HOJA DE INSCRIPCIÓN**

**Nombre y apellidos**

---

**Edad y curso**

---

**Dirección:**

---

---

**Localidad:**

---

**Teléfono:**

---

**Correo electrónico:**

---

