PROYECTO TO BE

GESTIÓN EMOCIONAL Y HABILIDADES PARA RELACIONARSE ENTRE ADOLESCENTES

CURSO 25/26

Descripción de la actividad:

Porque ser joven no es algo sencillo y además la vida nos pone en situaciones en las que nos encontramos perdidos, Proyecto TO BE puede ser lo que estás buscando. Proyecto TO BE es un espacio de sociabilización en donde los jóvenes pueden compartir sus inquietudes con su grupo de iguales, identificar cómo se sienten y por qué se sienten así, potenciar sus habilidades sociales, su autoestima, su seguridad, su autonomía... Un espacio seguro donde se fomentará el intercambio de opiniones constructivas en torno a sus propias inquietudes y aprenderán a relacionarse y a expresarse de una forma cuidada y respetuosa con el fin de identificar sus valores y resolver los conflictos que puedan estar pidiendo paso. ¡Te esperamos!

Contenido:

- Habilidades sociales: comunicación, trabajo en equipo, empatía, resolución de conflictos...
- Gestión emocional: autoconciencia emocional, autoestima, gestión del estrés, toma de decisiones,...
- Se partirá siempre de los intereses y demandas del grupo.

Fechas, horario y lugar:

- Fechas: del 15 de octubre del 2025 al hasta el 17 de junio del 2026.
- Horarios y edades*:
  - Grupo 1: miércoles de 17:15 a 18:45 h. Nacidos del 2012 al 2013.
  - Grupo 2: miércoles de 19:00 a 20:30 h. Nacidos del 2009 al 2011.
- Lugar: en el Centro de la Juventud (Avda. Ntra. Sra. del Retamar, 8).

Edades:

- Jóvenes nacidos entre 2009 y 2013.
- **Se podrán admitir jóvenes nacidos en 2014 y en 2008, siempre y cuando vengan derivados de los equipos de Orientación de los centros educativos y/o de Servicios Sociales.**
- Para jóvenes empadronados, residentes o estudiantes en el municipio.

Metodología:

Sesiones presenciales con una metodología dinámica, participativa, pensamiento crítico, debate y construcción colectiva. Según los fundamentos de la animación sociocultural.

Incluye:

- Dos formadores especializados en psicología, salud mental y bienestar emocional. Los formadores están especializados en los siguientes temas: autoestima, autoconocimiento, imagen corporal, comunicación, relaciones con iguales, ansiedad, depresión, soledad no deseada, violencia, bullying, trastornos de alimentación, autolesiones, género, sexualidad, prevención de adicciones con y sin sustancia…
- Material común para las sesiones.

Comunicación:

Además de la comunicación oficial con el Área de Juventud, los tutores legales de los participantes podrán comunicarse directamente con los formadores a través de un email que facilitaremos al comienzo de la actividad.

Precio:

Gratuito, con inscripción previa.

Inscripción:

- Servicio de Información e Inscripciones:

www.lasrozas.es/juventud/servicios/informacion-e-inscripciones

- Inscripción directa para usuarios validados:

https://lasrozas-juventud.deporsite.net/inscripcion-actividades

Importante revisar la Normativa del Área de Juventud.