

1 - TALLER PARA LA GESTIÓN DE ESTUDIOS Y ORIENTACIÓN PROFESIONAL “Aprendiendo a aprender lograrás tus objetivos”

En la **primera parte**, se trabaja con los alumnos/as las **técnicas de estudio, la motivación y el esfuerzo**. Teniendo en cuenta las razones por las cuales a cada alumno/a le cuesta estudiar y aprender. Se trata de un taller para desarrollar un método de estudio activo y eficaz en el cual, el estudiante adquiera una serie de habilidades, técnicas y hábitos de estudio para lograr mejores resultados.

La **segunda parte**, trata de satisfacer las necesidades de **definición vocacional** en un momento de alta ansiedad por el que atraviesan los adolescentes. La elección profesional está vinculada al logro de sueños, a la puesta en práctica de capacidades o habilidades, al desempeño personal y la motivación. Es importante entonces, reflexionar sobre todas las posibilidades que se le abren al momento de finalizar la etapa escolar.

HORARIO Y LUGAR:

- **Martes de 18,30 a 20 hrs.**
- CIVIVOX CONDESTABLE.
- Comienzo: 23 de octubre

2 - TALLER DE ENTRENAMIENTO EN HABILIDADES SOCIALES “Como me relaciono con el mundo y el mundo conmigo”

El taller tiene como principal objetivo el aprendizaje o mejora de habilidades sociales y conversacionales, de modo que aumenten las posibilidades de conseguir los objetivos marcados por la persona en sus interacciones sociales, manejando las emoción negativa como ansiedad, rabia, enfado...

Se trata de enseñar y entrenar, desde una perspectiva práctica, comportamientos específicos que permitan relacionarse satisfactoriamente con otras personas, favoreciendo el respeto a los propios derechos y los de los demás, cambiando conductas inhibidas o agresivas por otras más saludables.

HORARIO Y LUGAR:

- **Jueves de 17,30 a 19 hrs.**
- CIVIVOX SAN JORGE.
- Comienzo: 18 de octubre



3 - TALLER DE AUTOESTIMA “Yo valgo la pena’ Aprendiendo a aceptarnos.

El objetivo es reforzar la autoestima, pues una adecuada autoestima proporciona confianza en uno mismo y una sensación de auto valía y capacidad. Es imprescindible para afrontar las dificultades que se nos presentan en la vida y otorga la energía suficiente para arriesgarse, tomar decisiones a pesar de las posibles opiniones en contra y sobre todo la sensación de ser válidas y dignas de estima.

En los chicos/as con TDAH, esta autoestima muchas veces está dañada debido a su autoconcepto negativo por posibles fracasos escolares o sociales. Por ello, este taller se plantea como una herramienta para conocerse y reforzarse.

HORARIO Y LUGAR:

- **Jueves de 17,30 a 19 hrs.**
- CIVIVOX SAN JORGE.
- Comienzo: 18 de octubre



PROGRAMA DE TALLERES PARA ADOLESCENTES

El **objetivo** del programa es contribuir al desarrollo de la personalidad del adolescente para ayudarlo a integrar su mundo personal y relacional ofreciéndole habilidades personales y reforzando la confianza en sí mismo, debe contribuir a disminuir las conductas de riesgo a las cuales se exponen los adolescentes.

Este programa está **destinado a chicos/as de entre 14 y 22 años con TDAH** en *grupos* de trabajo para que adquieran conocimientos para desarrollar conductas saludables potenciar la adquisición de habilidades sociales, el énfasis en la comunicación, la resolución de conflictos e incidir en la responsabilidad, la toma de decisiones y la autoestima.

Se formarán grupos en función de las edades de los chicos/as.



ASOCIACIÓN TDAH SARASATE

C/Monasterio de la Oliva nº31, entreplanta, of.10
31011-Pamplona
948277090 / 672219829
info@tdahsarasate.com

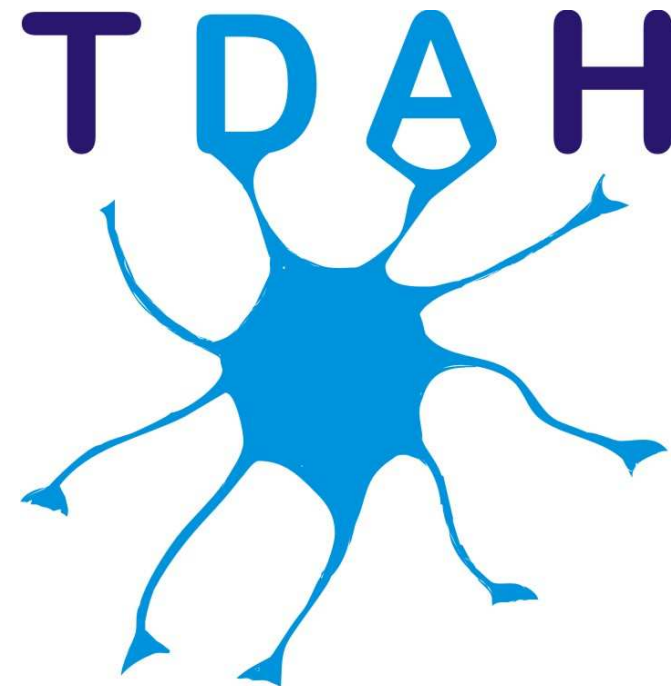
- **Inscripciones en la Asociación entregando la "Ficha de Inscripción".**
- **Coste del Taller: 60 €**
- **Grupos entre 6 y 12 jóvenes.**

CONTAMOS CON EL APOYO DE:



PROGRAMA
TALLERES PARA
ADOLESCENTES

Asociación
TDAH
Sarasate



SARASATE

