



Creatividad: Descubre tus Dones y Talentos

Descripción del Taller

En este taller dinámico e interactivo aprenderás herramientas clave para gestionar tus emociones, mejorar tu comunicación y fortalecer tu bienestar mental.



Exploraremos cómo expresar lo que piensas y sientes con seguridad y respeto a través de la *comunicación asertiva*, practicaremos la *escucha activa* que te ayudará a mejorar tus relaciones personales y tu conexión con los demás. También abordaremos aspectos de la *inteligencia emocional*, dándote claves para gestionar tus emociones de manera efectiva sin que te desborden con técnicas específicas para la *resolución de conflictos*.

Vivir con equilibrio mental y emocional es uno de los grandes retos de la vida. No se trata solo de fuerza de voluntad, sino de contar con las herramientas y los recursos adecuados para gestionar las emociones, comunicarnos con claridad y afrontar los desafíos con serenidad para construir una relación más sana contigo mismo y con los demás.

Fechas:

Inscripciones: **Del 19 al 28 Mayo**

Realización: **Sábado 31 de mayo**

Horario

Hora de inicio: 10:00 h

Hora finalización: 14:00 h

Plazas Ofertadas

Nº de Plazas: 20

Lugar

La Caja Blanca Avda. Editor Ángel Caffarena nº 8

Observaciones

Llevar ropa cómoda y una botella de agua



Requisitos de participación / Acceso	<p>Actividad destinada a jóvenes de 15 a 35 años.</p> <p>Los/as menores de edad deberán entregar, al inicio del taller, el modelo de autorización firmado por el responsable legal (padre, madre o tutor/a, acompañado de fotocopia del DNI del firmante).</p> <p>Para poder hacer inscripciones on line hay que estar dado de alta en la Base de datos del Área de Juventud. Para ello, previamente hay que enviar por correo electrónico (desde la cuenta de correo que quieras dar de alta) solicitándolo a juventud@malaga.eu adjuntando copia del DNI e indicar un nº de teléfono.</p> <p>Se podrá acceder al taller hasta un máximo de 5 minutos pasada la hora prevista de inicio. Pasado este tiempo, la plaza quedará libre a disposición de otros usuarios, sin derecho a ningún tipo de reclamación.</p>
Imparte	Leonor García Zato
Recordatorio	<p>Los/as jóvenes podéis realizar propuestas de iniciativas, relacionadas con la ocupación del tiempo libre, que fomenten el ocio educativo, la suma de esfuerzos y la implicación en proyectos que hacen ciudad. Las propuestas recibidas que finalmente sean seleccionadas, pasaran a formar parte de los Talleres BIJ.</p> <p>https://juventud.malaga.eu/es/actividades-y-programas-00001/banco-de-iniciativas-juveniles/</p>
Si necesitas más Información	<p>Puedes contactar con Más Animación: aeto@masanimacion.com</p> <p>Área de Juventud: juventud@malaga.eu</p>