

## **Duración: 20 horas**

Del 08 al 18 de mayo

De 17.00 a 20.30 horas los lunes, martes y jueves

**Fecha Límite de Inscripción:** 04 de mayo

## **- OBJETIVOS DEL CURSO -**

1. Adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones
2. Identificar las emociones de los demás
3. Desarrollar la habilidad de controlar las propias emociones
4. Prevenir los efectos perjudiciales de las emociones negativas
5. Desarrollar la habilidad de automotivarse
6. Adoptar una actitud positiva ante la vida
7. Aprender a fluir

## **- CONTENIDOS DEL CURSO -**

1. Aumento de las habilidades sociales y de las relaciones interpersonales satisfactorias.
2. Mejora de la autoestima.
3. Menor conducta antisocial o socialmente desordenada.
4. Mejora del rendimiento académico.
5. Mejor adaptación escolar, social y familiar.