



TALLER DE GESTIÓN EMOCIONAL

"Si eres capaz de reconocer y manejar las emociones que te inquietan, transformándolas en pensamientos constructivos, influirás positivamente en tu conducta y, como resultado, en tu entorno y tu vida. ¡Con esa habilidad, llegarás muy lejos!" @somoscentrorumbos



+56 9 20066692



@centrorumbos



¡ESCRÍBENOS
talleres@centrorumbos.cl



Centro Rumbos

RUM "Emocionante viaje de aprendizaje socioemocional .
"Enero 2025

Este programa está diseñado para fomentar el desarrollo integral de los niños mediante la gestión y regulación emocional, promoviendo su capacidad de adaptación a distintos entornos y construyendo una base sólida para su vida futura.

Se utilizarán métodos lúdicos e innovadores como mindfulness, arte, creatividad y juego simbólico para lograr un aprendizaje significativo, divertido y transformador.



+56 9 20066692



@centrorumbos

www.centrorumbos.cl

contacto@centrorumbos.cl

¡ESCRÍBENOS!



Centro Rumbos

El desarrollo de habilidades emocionales como el autoconocimiento, la empatía, la autorregulación y la tolerancia a la frustración son clave para gestionar las emociones y alcanzar el éxito en diferentes aspectos de la vida.



contacto@centrorumbos.cl

Objetivo General

Fomentar el desarrollo integral , la regulación y gestión emocional promoviendo un crecimiento positivo, la adaptación a distintos entornos y la construcción de una base sólida para la vida.

Objetivos Específicos

- Identificar, expresar y comprender emociones.
- Promover la empatía y la comprensión de perspectivas distintas.
- Mejorar la capacidad para integrarse en el entorno escolar y formar nuevas amistades.
- Estimular el aprendizaje social.
- Brindar herramientas para el logro del equilibrio emocional.
- Utilizar recursos como el juego simbólico , mindfulness para fortalecer la capacidad de # autorregulación.
- Fomentar la comunicación efectiva, tanto verbal como no verbal,
- Estimular la la seguridad personal y autoestima.
- Enseñar estrategias de control de impulso , manejo de la rabia y tolerancia al malestar.
- Potenciar el juego cooperativo, el logro de acuerdos y la sana convivencia.
- Preparar a los niños para situaciones sociales complejas, el trabajo colaborativo y resolver conflictos.





Metodología: Vivencial Participativa

El programa combina diferentes enfoques y técnicas para asegurar un aprendizaje vivencial:

- Mindfulness: Prácticas breves y accesibles de atención plena que ayudan a los niños a calmarse y centrarse en el momento presente.
- Arte y creatividad: Actividades artísticas que facilitan la expresión emocional y el desarrollo de la imaginación.
- Juego simbólico: Dinámicas lúdicas que permiten a los niños explorar situaciones sociales y emocionales de manera segura.
- Diálogos guiados: Espacios de conversación donde los niños pueden compartir sus experiencias y emociones, fomentando la escucha activa.

Metodología: Vivencial Participativa

- “Nos inspiramos en una metodología con un enfoque de aprendizaje significativo, basado en experiencias prácticas que permitan un aprendizaje activo y profundo.
- Buscamos proporcionar un espacio grupal de interacción y creatividad que ofrezca la oportunidad de experimentar y reflexionar sobre sus propias emociones y experiencias.”





¡Detalles de de este emocionante camino de aprendizaje y crecimiento personal!

 Fechas: Del 20 de enero al 31 de enero

 Valor total: \$350.000

 (solicita información de descuento)

 Duración:

El taller consta de 10 sesiones, cada una de 1 hora y media, sumando un total de 15 horas de aprendizaje y práctica intensiva.

Cada sesión ha sido diseñada para maximizar el desarrollo de habilidades emocionales, fomentando la confianza, la autorregulación y la capacidad de interactuar positivamente con el entorno.



Somos un Centro Multidisciplinario de Bienestar Psicológico

Centro Rumbos

Como menciona Daniel Goleman, experto en inteligencia emocional, el dominio de las habilidades emocionales, el autoconocimiento, la empatía, la autorregulación, la tolerancia a la frustración, impactan positivamente en el bienestar personal, y también son clave para gestionar emociones, tolerar frustraciones, relacionarse adecuadamente y alcanzar el éxito a lo largo de la vida.

Si deseas algún servicio, solicitar una hora, puedes contactarnos por Whatsapp o directamente en nuestra página.

Reserva una hora directamente en nuestra página.
www.centrorumbos.cl.

Celular: +56920066692 / +56228489557
talleres@centrorumbos.cl