

CEDECA ADVENTURERS

AL RESCATE



Supera tus propios límites Taller para el desarrollo de la Resiliencia

**Bienvenidos al
“Programa Cedeca
Adventurers”
para el Desarrollo
de la Resiliencia
en la adolescencia.**

Detalles de la actividad

Programación anual

Octubre 2019 - Mayo 2020

La actividad se llevará a cabo los miércoles de octubre de 2019 a mayo de 2020 en el horario de 17:30 a 18:30h (de 11 a 13 años) y de 18:30 a 19:30h (de 14 a 16 años).

El taller tendrá un coste de 18€/sesión.

¿Quieres que tu hijo/a adolescente sea capaz de enfrentarse con éxito a las situaciones más adversas que se le van a presentar en los próximos años?

¿quieres que sea capaz de resolver problemas complejos en su día a día, que requieren superar sus limitaciones y potenciar al máximo su creatividad e intuición?

¿quieres que desarrolle una habilidad que le va a proteger frente a numerosas sintomatologías, como la ansiedad o la depresión, además de favorecer una gestión emocional adecuada?

Si la respuesta es afirmativa, el Programa Cedeca Adventurers te va a interesar...

¿Por qué es importante que mi hijo/a adolescente desarrolle y potencie la Resiliencia?

- Porque a su edad, ya necesita empezar a desarrollar competencias que le permitan

seguir proyectándose en el futuro, a pesar de acontecimientos desestabilizadores de su día a día en el entorno familiar, escolar o social, por condiciones de vida difíciles o por traumas.

- Porque a su edad, debería ser cada vez más capaz de identificar qué necesita en cada momento, sacar un aprendizaje de lo que acontece y que le ayude a madurar, autogenerar emociones positivas y ser creativo/a cuando tenga que generar soluciones, también útiles para experiencias futuras parecidas.

¿A quién va dirigido?

A preadolescentes y adolescentes entre los 11 y los 16 años que quieran ser los protagonistas de esta aventura llena de retos y descubrir hasta dónde pueden llegar.

Objetivos

El objetivo general del proyecto es desarrollar las competencias relacionadas con la autonomía emocional, como la autoestima, la autoeficacia, la automotivación, la responsabilidad y

CEDECA ADVENTURERS

AL RESCATE



la resiliencia. Es decir, potenciaremos la capacidad de superar los eventos adversos, tener un desarrollo exitoso y alcanzar el bienestar personal a pesar de las circunstancias.

Para ello:

- Desarrollaremos una adecuada inteligencia emocional intrapersonal, fomentando una adecuada atención, claridad y reparación emocional.
- Potenciaremos la creatividad y el pensamiento divergente.
- Mejoraremos las competencias sociales relacionadas con la cooperación y la capacidad de buscar ayuda y recursos.

¿Cómo se va a trabajar durante el proyecto?

La totalidad del proyecto se realizará a través de un juego de rol, basándonos en las historias y personajes del universo cinematográfico.

Además, las sesiones tendrán una metodología vivencial y gamificada a través de la plataforma "Classcraft". Esta inmersión total en el "Universo CEDECA" permitirá a los chicos y chicas aprender de forma significativa y generalizable a su vida cotidiana.



Nuestro compromiso es tu bienestar

Calle Anton, 46 - 28411 Moralarzal
Calle Bellas Vistas, 54 - 28411 Moralarzal
Tel.: 91 842 11 82 - Tel.: 649 461 280
info@psicologiacedeca.es
www.psicologiacedeca.es