# PROGRAMA DE HABILIDADES EMOCIONALES Y SOCIALES ADOLESCENTES

SÉ TÚ

**INICIO**
**14 y 15**
**ENERO**

Psicología Positiva
MUKI
PALACIOS

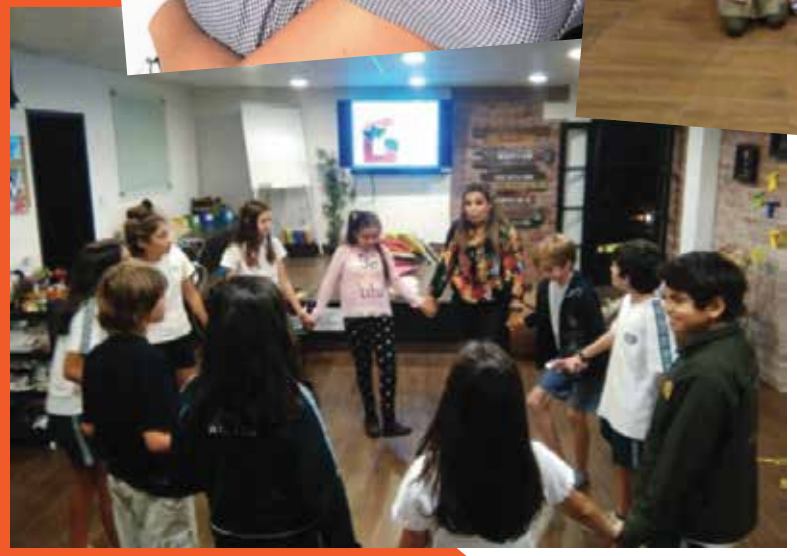
## CHICOS DE 10 A 21 AÑOS

**AUTOESTIMA - PADRES - AMIGOS - GRATITUD - AMOR - SALIDAS - CONDUCTAS DE RIESGO**

# ★ ¿QUÉ ES SE TÚ?

**Es un programa de aprendizaje para la vida emocional y social de los adolescentes.**

Se lleva a cabo de forma secuencial (dos veces por semana más una sesión con padres) basado en la PSICOLOGÍA POSITIVA, que busca la incorporación de nuevos hábitos, mejores formas de ser en los chicos y que disfruten obteniendo herramientas para la vida.



¡ELLOS PUEDEN LLEGAR A SER LA MEJOR VERSIÓN DE SÍ MISMOS! ★

# ★ RETO DEL PROGRAMA

**¡Aprender a tomar DECISIONES INTELIGENTES y SALUDABLES para la VIDA!**

**¿Qué se hablará, compartirá y fortalecerá en tu hijo?**

- ★ Aprenderán a descubrir y gestionar sus emociones.
- ★ Aprenderán a construir y fortalecer relaciones positivas tanto familiares como sociales.
- ★ Aprenderán a saber ganar y perder.
- ★ Aprenderán a valorarse y disfrutar.

# ★ TEMARIO

## 8 SESIONES

**1. Autoestima - fortalezas personales**

Necesito conocerme y gustarme para ser feliz

**2. Autenticidad - Máscaras**

Debo aceptarme para tener mejor relaciones conmigo mismo y con los otros

**3. Gestion de emociones difíciles**

Todas las emociones son importantes y me trasmiten algo

**4. Gestión de Emociones**

No se trata de controlar mis emociones, sino de gestionarlas

**5. Gratitud - POSA**

Si quieres ser más feliz, se más agradecido

**6. 5 lenguajes del AMOR**

El amor se expresa y se siente diferente

**7. 4 relaciones importantes**

Que tengo que cuidar: Yo, familia, amigos y colegio

**8. Fortaleciendo Relaciones Positivas – FAMILIA**

Dejemos de refugiarnos en las máscaras, asi seremos auténticos

# ★ TESTIMONIOS

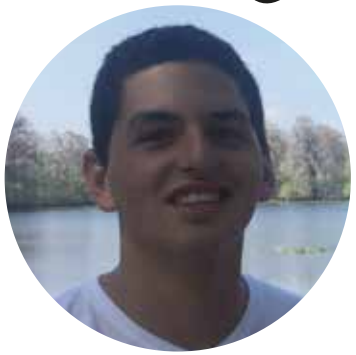
SE TÚ ME HA AYUDADO A PODER ENTENDER LOS SENTIMIENTOS QUE A MENUDO UNO IGNORA DEBIDO A TODA LA PRESIÓN COTIDIANA QUE TENEMOS. UN ESPACIO DONDE TOMAS UN BREAK PARA PODER CONCENTRARTE EN LAS COSAS IMPORTANTES EN TU SER, ¡DONDE PUEDES ENCONTRAR TU PROPIO BALANCE ENTRE RESPONSABILIDAD Y FELICIDAD!

KAI, 18 AÑOS

SETÚ ME SIRVIÓ PARA VOLVERME UNA PERSONA MÁS COMPLETA, CON MÁS CONOCIMIENTOS DE LA VIDA, QUE NO NOS LAS ENSEÑAN EN EL COLEGIO NI EN OTRO LUGAR. LA VERDAD ES QUE ES UNA OPORTUNIDAD ÚNICA Y ESTOY MUY FELIZ DE HABER APRENDIDO TODAS ESTAS COSAS HOY EN DÍA.

DANIELA, 15 AÑOS

CON MIS AMIGOS DE SE TU PUEDO HABLAR COSAS QUE NO PUEDO HABLAR CON MIS OTROS AMIGOS, HABLO DE SENTIMIENTOS, DE MIS PROBLEMAS UN ESPACIO CHÉVERE PARA HABLAR DE COSAS QUE NO HABLAS EN NINGÚN LADO ··



MATÍAS, 18 AÑOS

# ★ GRUPOS

8 sesiones
2 veces por semana
2.5hrs de duración

**10 - 14 años**
Martes & jueves
11.00 a.m - 1.30 p.m

**Del 14 de enero al 6 de febrero**

**15 años a más**
Mier & viernes
11.00 a.m - 1.30 p.m

**Del 15 de enero al 7 de febrero**

**10 - 13 años**
Miérc. & viernes
3:00 p.m - 5:30 p.m

**Del 15 de enero al 7 de febrero**

Av. Manuel Olguín 469 - Surco

# ★ INVERSIÓN

S/.1,200.00

Incluye: 8 sesiones + 1 sesión con padres (2 veces por semana)

CUENTAS:

BCP
- **Nombre:** María del Carmen Palacios.
- **DNI:** 06670166
- **Número de cuenta:** 19317792224042
- **Código interbancario:** 00219311779222404214

BBVA
- **Nombre:** Integraccion E.I.R.L.
- **RUC:** 20513624892
- **Cuenta corriente soles**: 0011 – 0186 - 0100028886
- **Código Interbancario:** 011 - 186 – 000100028886 – 48

## CUPOS LIMITADOS

Por favor enviarnos el voucher junto con: nombre, edad, grado y colegio de tu hijo y por **WhatsApp al 985 047 849 -** con eso tienes asegurada su vacante.

# ★ ¿QUIÉN ES MUKI?

Empresaria, psicóloga, conferencista internacional y fundadora de Psicología Positiva Perú. Pionera en su difusión e intervención a través de programas basados en el Modelo patentado de "Bienestar Integral" con amplia experiencia en grupos de jóvenes y adultos.

**985 047 849**

muki@mukipalacios.com

www.mukipalacios.com


SÉ TÚ

Psicología Positiva

MUKI PALACIOS