

# Mi reflejo y yo



Este espacio grupal, para chicos y chicas entre 10 y 13 años de edad, profundiza en el conocimiento de las emociones y desarrollo personal. Está ideado para construir un lugar donde poder hablar sobre que son y cómo funcionan las emociones con la mirada sobre uno mismo y los demás.

¿A QUIÉN SE DIRIGE?

Chicos y chicas entre 10 y 13 años.

Más Información:

Servicio Arlobi-Adoptia | tlf.: 94.474.52.55

## OBJETIVOS

---

- Aprender y trabajar sobre la gestión de las emociones propias y en relación a los demás.
- Desarrollar habilidades en las relaciones con iguales.
- Aprender estrategias autoregulación emocional.

---

## CONTENIDOS

- Identificación y gestión de las emociones.
- Autocimiento
- Autoregulación emocional

## METODOLOGÍA

---

- **Temporalidad:** 3 sesiones + devolución a cada familia
- **Precio:** 85€ (taller completo)
- **Fechas:** 12 abril, 19 abril y 26 abril
- **Horario:** 17:30- 19:00h
- **Nº de participantes:** 6 máximo
- **Profesional:** Elizabeth Mendizabal
- **Inscripciones:** 94.474.52.55 | clarazabala@agintzari.eus

Más Información:

Servicio Arlobi-Adoptia | tlf.: 94.474.52.55

Más Información:

Servicio Arlobi-Adoptia | tlf.: 94.474.52.55