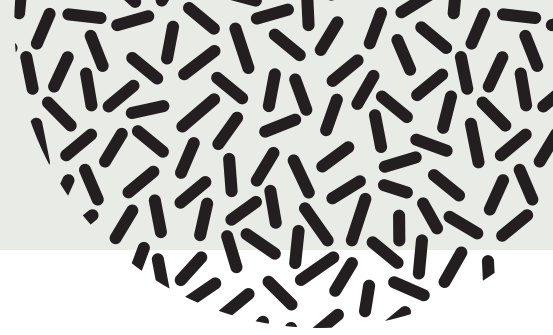


TEMA JOVE: FORMACIÓ



MF 7.4 Aprendiendo a tolerar la frustración a través de las actividades de ocio educativo

DURACIÓN: 15 h

DÍAS: 10, 12, 17, 19, 24 y 26 de enero de 2022

HORARIO: lunes y miércoles de 9:30h a 12:00

**ITINERARIO VII.
FORMACIÓN
ESPECIALIZADA**

OBJETIVOS:

- Autoconocimiento: Reconocer el origen de tus emociones que no te generan felicidad (miedos, rabia y frustración) y bienestar personal.
- Es el momento de destruir lo que ya no te sirve para poder construir lo que sí te sirve.

CONTENIDOS:

- Bloque I: Conocimiento de la frustración y su interacción con otras emociones negativas (miedos, rabia, ira...) y efecto sobre nuestra conducta.
- Bloque II: Tolerancia a la frustración 1. Cómo afectan los pensamientos en nuestro control emocional y aprender a gestionarlos.
- Bloque III: Tolerancia a la frustración 2. Cómo gestionar nuestra confianza y crecimiento personal.
- Bloque VI: Control de pensamiento. Parada de pensamiento y racionalización de pensamiento.
- Bloque V: Medidor de las emociones para prevención de la frustración.
- Bloque VI: Conductas alternativas a la frustración basadas en la inteligencia emocional

EQUIPO DE FORMACIÓN:

Elena Serrano Pérez. Executive Coach por la Universidad de Navarra. Licenciada en Psicología por la Universidad de Valencia. A lo largo de su carrera profesional lleva más de 30 años trabajando como psicóloga clínica, así como formadora de formadores, creadora de proyectos de formación, inteligencia emocional y liderazgo, colaborando con Canal 9 y con José Antonio Abellán en Radio Siglo XXI.

IVA.J Institut Valencià de la Joventut

2022

ANY EUROPEU DE LA JOVENTUT