

Grupos para el
aprendizaje y manejo de
las situaciones de
conflicto.



FORMACIÓN PARA LA MEJORA DE LA CONVIVENCIA:

Taller de Buenos Tratos

4 sesiones en Junio 2021
Los miércoles 9 - 16 - 23 y 30
Horarios
Grupo Mañanas 10 a 11,30
Grupo Tardes 19 a 20,30



Con la colaboración de



CONTENIDOS

UNA FORMACIÓN TEÓRICO PRÁCTICA DIVIDIDA EN 3 MÓDULOS INDEPENDIENTES Y CONECTADOS QUE NOS AYUDEN A MEJORAR NUESTRAS RELACIONES Y CALIDAD DE VIDA.

UN RECORRIDO A TRAVÉS DE LA COMUNICACIÓN HUMANA CON MIRADAS TRANSVERSALES DESDE:
LO PERSONAL (MÓDULO 1),
LO FAMILIAR/PAREJA (MÓDULO 2)
Y LO SOCIAL (MÓDULO 3)

OBJETIVOS

1. TRABAJAR PARA UNA CONVIVENCIA POSITIVA
2. SENTIRNOS MEJOR CON NUESTRAS RELACIONES Y MEJORARLAS
3. BUSCAR SOLUCIONES ACTIVAS PARA LA RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS
4. MEJORAR LA CONVIVENCIA ENTRE LAS PERSONAS

MÓDULO 1

TALLER 1

¿QUIÉN SOY? SOBRE CÓMO CONSTRUYO MI REALIDAD

PENSAMIENTOS Y SU INFLUENCIA EN LO INTERNO Y EXTERNO
RECONOCIENDO MIS EMOCIONES

TALLER 2

¿QUÉ ME ENFADA? LA INTERPRETACIÓN DE LA REALIDAD

LA IMPORTANCIA DE LA CONSCIENCIA EN LOS BUENOS TRATOS
VALIDANDO LA RESPONSABILIDAD PERSONAL

TALLER 3

¿PUEDO VIVIR SOLA/O?

AUTOCUIDADO Y CONTACTO SOCIAL
DESARROLLO DE LA AUTOESTIMA

TALLER 4

INDEPENDENCIA VS DEPENDENCIA

EMOCIONES Y RELACIONES
TIPOS DE RELACIONES: COOPERACIÓN, CODEPENDENCIA...

A cargo de profesionales de la

Asociación Amikeco

ROBERTO OSLÉ

ALVARO MAMBRILLA

Ubicación (Sede Amikeco)

C/ Moncada 10 bajo
(Rekalde) 48002 BILBAO

Telf. 656 79 84 35
Correo: bilbao@amikeco.es
Web: www.amikeco.es

PRECIO POR LOS 4 TALLERES: 40 €

(CONSULTAR DESCUENTOS PARA PERSONAS DESEMPLEADAS, ESTUDIANTES...)