



Grupos para el
aprendizaje y manejo
de las situaciones de
conflicto



FORMACIÓN PARA LA MEJORA DE LA CONVIVENCIA

4 sesiones (jueves)

13, 20 y 27 de octubre de 2022

3 de noviembre

Grupo Mañanas 11 a 13.30

Grupo Tardes 18.00 a 20.30



¡APUNTATE!

bilbao@amikeco.es

www.amikeco.es

Subvencionado por





CONTENIDOS

SESIÓN 1 ¿QUIÉN SOY?
SOBRE CÓMO CONSTRUYO MI REALIDAD
SER RACIONAL
PENSAMIENTOS Y SU INFLUENCIA EN EL ENTORNO
PROCESO DE COMUNICACIÓN Y DISTORSIONES EN LA
PERCEPCIÓN Y EN LOS PENSAMIENTOS
PREJUICIOS Y ESTEREOTIPOS

SESIÓN 2 SER EMOCIONAL
RECONOCIENDO MIS EMOCIONES
AUTOIMAGEN Y AUTOESTIMA
EMOCIONES BÁSICAS:
ALEGRÍA, AMOR, MIEDO, RABIA, TRISTEZA
LA ANSIEDAD
CELOS

SESIÓN 3 SER SOCIAL
YO EN RELACIÓN - Analizando los
CONFLICTOS en las relaciones:
ORIGEN
Detectando y manejando el ENFADO
Habilidades de afrontamiento: HACER Y
RECIBIR CRÍTICAS

SESIÓN 4 EL BUEN TRATO EN LAS
RELACIONES - LA IMPORTANCIA DE LA
CONSCIENCIA EN LOS BUENOS TRATOS
VALIDANDO LA RESPONSABILIDAD PERSONAL
INGREDIENTES PARA UN BUEN TRATO: RESPETO,
ESCUCHA, EMPATÍA, AUTOESTIMA
ROLES EN LAS RELACIONES FAMILIARES E
INTERPERSONALES

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

A cargo de profesionales de la
Asociación Amikeco
ROBERTO OSLÉ
UXUE GARCÍA

Sede Amikeco

C/ Moncada 10 bajo
(Rekalde)
48002 BILBAO

Telf. 656 79 84 35

Correo: bilbao@amikeco.es

Web: www.amikeco.es

ASISTENCIA LIBRE Y GRATUITA – NECESARIA INSCRIPCIÓN