

En tus manos

SESIÓN 1

Presentación

15' 



Objetivo

- Exploración de conocimientos previos.
- Presentación del taller y del grupo.
- Establecer un sentido personal para el taller, o al menos cierta apertura al sentido.



Materiales

Folios de colores, y carpeta para guardar todo su trabajo durante el programa.



Procedimiento para el grupo

- ¿Qué sabéis de las competencias emocionales? ¿Por qué pueden ser importantes?
- ¿Cómo creéis que os puede ser útil este taller? ¿Para qué os gustaría que sirviera? ¿En qué os podemos ayudar? ¿Qué os gustaría aprender o conseguir en este tiempo que vamos a pasar juntos? ¿Qué esperáis que ocurra aquí?
- ¿Qué pensáis de los beneficios de la educación emocional? ¿Cómo creéis que puede ayudar aprender a manejar emociones en la vida, en el trabajo...?

1

