

Si eres adolescente

Este proyecto es para ti si:

- Tienes inquietud por ser una mejor versión de ti mismo/a.
- Crees que las emociones son vida y quieres vivirlas.
- Quieres aumentar tu nivel de bienestar personal.
- Te gustaría mejorar tu calidad de vida tanto física como emocional.
- Quieres dar respuesta a las dudas existenciales que puedan ir surgiendo en este gran cambio que es la adolescencia.
- Quieres ampliar tu vocabulario emocional y así también aumentar tu conexión contigo mismo/a.
- Te gustaría conectar con otros y otras jóvenes como tú, con inquietudes, preguntas, problemas y ganas de resolverlos.

Pensamos que la vida tiene que ser algo más que esa sensación de vacío con la que a veces te despiertas, que la vida puede ser hermosa y que puedes encontrar un sentido en ella. Creemos que no tienes por qué afrontar solo o sola las dificultades y que caminar hacia la solución es el mejor principio. Sabemos que puedes ser un héroe o una heroína y que ésta puede ser tu ruta. ¿Caminamos?

Si eres padre/madre

Este proyecto es para tu hijo/a si:

- Sientes que ha aumentado la distancia entre vosotros/as y no sabes cómo reducirla.
- Te gustaría que la comunicación entre vosotros/as mejorara.
- Quieres que tu hijo/a consiga habilidades que le faciliten desenvolverse en su presente y futuro.
- Quieres que disponga de herramientas para una mejor gestión emocional.
- Quieres resolver dudas que surgen en la educación de los/las hijos/as



Todo camino empieza con un paso



Instituto de Terapia Gestalt de Valencia
C/ Xàbia, 9 Entresuelo A · 46010 Valencia
Tel. 687 830 975 · itgestalt@itgestalt.com
 @itgvalencia · itgestalt.com

La Ruta del Héroe

PROYECTO PARA ADOLESCENTES

Octubre 2022 · Junio 2023



Instituto de
Terapia Gestalt

La Ruta del Héroe

Un proyecto para toda la vida.

La Ruta del Héroe es una experiencia vital para jóvenes durante la adolescencia, esa etapa personal de apertura al mundo llena de grandes desafíos y primeras experiencias donde el/la niño/a irá transformándose poco a poco en adulto/a. La Ruta del Héroe nace para acompañarles en ese proceso y permitirles transitarla con la serenidad y seguridad que proporciona saber que se cuenta con las herramientas necesarias para ello, ampliando su conocimiento de sí mismos y del mundo, ayudándoles a enfocarse hacia su futuro y aprendiendo a tomar las riendas de su vida.

■ **Un lugar** de encuentro para jóvenes de la misma edad, donde escuchar y ser escuchado, en el que identificarse y compartir entre iguales, construyendo relaciones sanas y satisfactorias.

■ **Un camino** de descubrimiento de sí mismos/as, de su identidad y autoconcepto que proporcione un mayor bienestar.

■ **Un espacio** seguro liderado por un/una adulto/a referente que les acompañe y enseñe herramientas como la asertividad, liderazgo, autonomía, inteligencia emocional... que les ayude a caminar de una manera más segura y consciente, contribuyendo de una manera saludable a la construcción de su autoestima, a la capacidad para asumir responsabilidades propias de la edad, favorezca el desarrollo de los/las adolescentes en su entorno, tanto escolar y social como con la familia.

■ **Una búsqueda** de sentido vital, de un propósito...de construir un futuro mejor.

Funcionamiento

Reuniones semanales para jóvenes.

Divididos en grupos por edades y con un máximo de 11 alumnos/as por grupo, los **jueves de 17'30 a 19'00 horas**.

Talleres formativos que comprenden herramientas de desarrollo personal e inteligencia emocional y en el que se tratarán grandes temas universales como el amor, la familia, la amistad, el sexo, el trabajo, el dinero, el futuro, el mundo, etc.

Reuniones mensuales para padres y madres.

Uno de nuestros grandes objetivos es tener la máxima comunicación con los/las padres/madres, siendo prioritario que tengan conocimiento en todo momento de lo que se está trabajando y puedan aprender y crecer a la vez que sus hijos/as. Un espacio seguro para ellos/as donde poder compartir la preocupación por la crianza, preguntar qué les inquieta, dónde pedir ayuda y aprender herramientas que les ayuden en la comunicación con sus hijos y en su vida diaria.

Condiciones

Duración: De Octubre de 2022 a Junio de 2023.

Lugar: C/ Xàbia, 9 Entlo. A · 46010 Valencia.

Precio: 50€ de matrícula y 120€ mensuales.

Para inscribirse a esta actividad es necesario realizar una entrevista previa. El grupo se completará en riguroso turno de inscripción y hasta alcanzar el número de plazas previsto y/o permitido según las medidas sanitarias establecidas en el momento del inicio del curso.

Acompañantes



Beatriz Gascón

Psicóloga. Terapeuta Gestalt. Docente. Especializada en Infancia y adolescencia.



David Prieto

Coach Ejecutivo y de Equipos. Especializado en Infancia y adolescencia. Director de La Akademia Valencia desde 2016.



Ana Climent

Coach. Terapeuta Gestalt. Especializada en Infancia y adolescencia. Formada en Inteligencia Emocional. Cofundadora de Coesser Coaching (Centro Colaborador ITG Valencia). Coordinadora de formación. Docente y acompañante adolescentes.



Gonzalo Acosta

Coach. Terapeuta Gestalt. Especializado en Infancia y adolescencia. Formado en Inteligencia Emocional. Cofundador de Coesser Coaching. (Centro Colaborador ITG Valencia). Coordinador de formación. Docente y acompañante adolescentes.

El contenido del presente folleto publicitario no implica vinculación jurídica por parte del ITG al mismo, pudiendo estar sujeto a variaciones tanto en su contenido como en las fechas de impartición. El ITG intentará en todo momento comunicar con suficiente antelación al alumnado las modificaciones que pudieran surgir en el programa, sus ponentes o las fechas de desarrollo.