

¿DOCENTES FELICES Y TRANQUILOS? ES MÁS FÁCIL DE LO QUE CREES...

## "APRENDIENDO A DEFENDERME"

### ¿Qué es "Aprendiendo a Defenderme"?

El taller "Aprendiendo a Defenderme" surge de nuestro interés al observar los principales problemas de relación que se presentan dentro de escuelas, familias, grupos de amigos, empresas, individuos, docentes y sociedad en general, donde la necesidad primordial es la de trabajar juntos para formar docentes emocionalmente sanos, que actúen en la búsqueda continua de soluciones para lograr su bienestar personal y comunitario, ante cualquier situación que les presente la vida.

En el taller "Aprendiendo a Defenderme", trabajamos con el conocimiento y el descubrimiento de nuestras herramientas personales que conformaran la estructura de nuestro Ser humano.

Aprendiendo a Defenderme será un espacio en donde los docentes desarrollarán habilidades, actitudes y destrezas que les permitirán relacionarse de forma saludable con otros seres humanos de mayor o menor edad que ellos.

Nuestra intención al desarrollar este encuentro es lograr que los participantes aprendan a conocerse y a partir de esta experiencia desarrollen ideas, acciones y estrategias para defender sus creencias e identificar sus sentimientos en beneficio de sí mismos y de su entorno cotidiano, familia, escuela, empresa, sociedad, etc.

### ¿Cuál es nuestra Expectativa?

Con el Taller de Aprender a Defenderme buscamos promover el sentido de responsabilidad en los docentes, para que sean capaces de tomar decisiones certeras donde se promueva identificando los lugares y personas de riesgo, abuso y las formas de evitar su cercanía para así defenderse de manera saludable, buscando siempre como fin ultimo el bienestar, la armonía y la felicidad.

### ¿A quien va dirigido?

Para Docentes de todas las edades.

### ¿Cuál es la duración del curso?

La duración del curso es de 20 horas, repartidas en 10 sesiones de 2 horas cada una.

Los contenidos tienen continuidad por lo que es importante que asistan de la primera a la última sesión, las cuales están organizadas de la siguiente manera:

<b>Inicio:</b>	Sesión 1	Descubriéndome a través del análisis y la reflexión.
	Sesión 2	Los sentimientos y las emociones como parte del crecimiento personal.
	Sesión 3	Reconociendo y entendiendo las emociones de los demás, sus motivaciones y las razones que explican su comportamiento.
	Descaso para realizar practica social.	
	Sesión 4	Responsabilidad y asertividad en la comunicación dentro de la comunidad educativa.
	Sesión 5	La integración recíproca entre la comunidad educativa.
	Sesión 6	La relajación como herramienta para sano convivio y una adecuada solución de problemas.
	Descaso para realizar practica social.	
	Sesión 7	Haciendo elecciones adecuadas con los hijos y profesores.
	Sesión 8	Implementado las herramientas adecuadas para la solución.
	Sesión 9	La creatividad como herramienta para la solución.
	Descaso para realizar practica social.	
<b>Concluye:</b>	Sesión 10	Desarrollando las destrezas intelectuales en el pensamiento.

### ¡ RECOMIENDALO!

#### ¿Cuál es su costo?

Su costo es de \$ 200.<sup>00</sup> por sesión por cada participante.

#### ¿En dónde se llevará a cabo?

En las instalaciones de CAMEP, ubicadas en Petén #513-2 Col. Vértiz Narvarte.

#### ¿En dónde se pueden inscribir?

En las instalaciones de CAMEP en Petén 513-2, al Tel: 56-05-48-93

o al correo [culturadelacalidezhumana@hotmail.com](mailto:culturadelacalidezhumana@hotmail.com)

Tu pago lo puedes realizar en la siguiente cuenta:



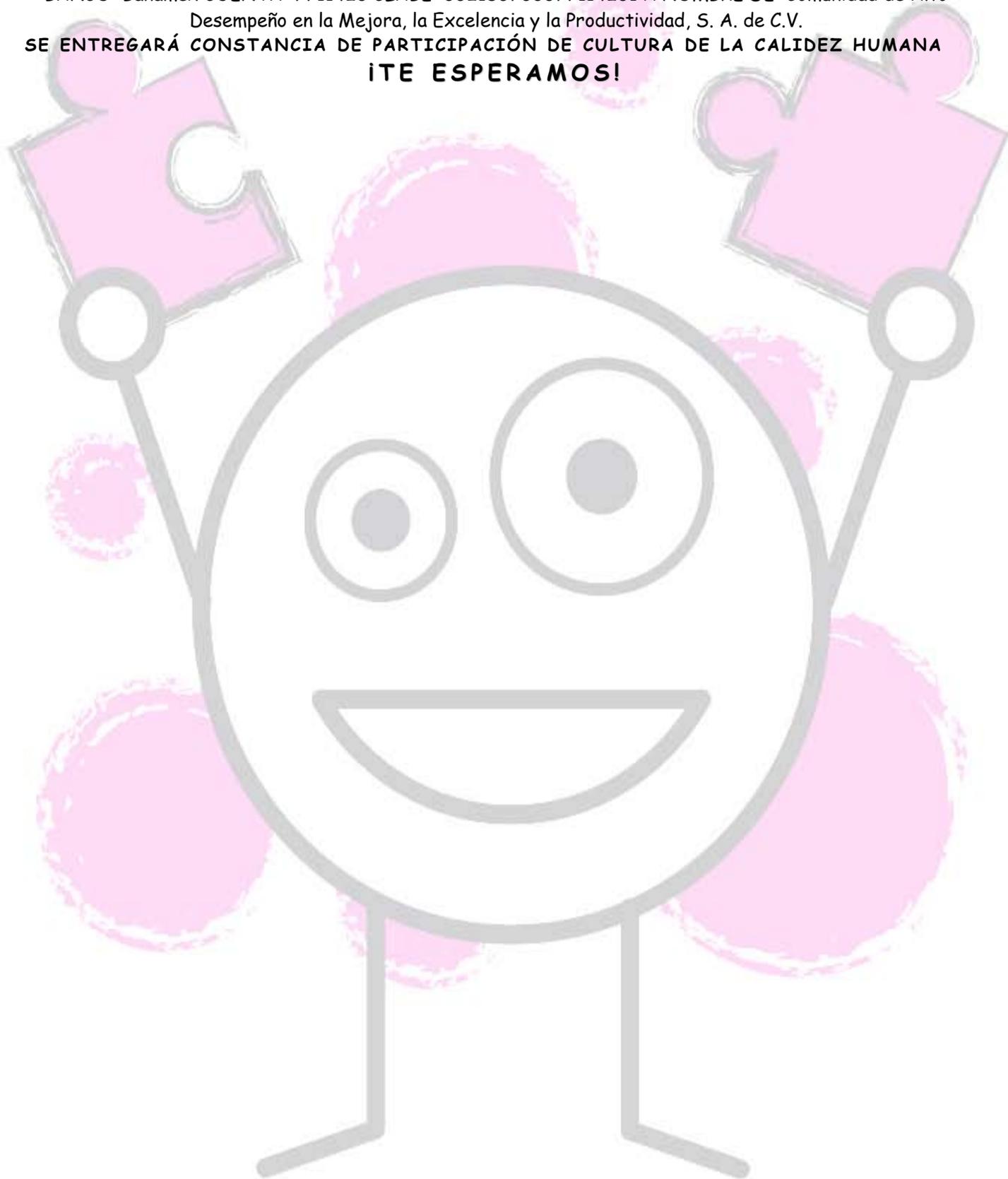
Petén 513-2 Col. Vértiz Narvarte Tel. 5605 - 4893

E-mail [culturadelacalidezhumana@hotmail.com](mailto:culturadelacalidezhumana@hotmail.com)



LOGRA TUS SUEÑOS DESCUBRIÉNDOTE

BANCO: Banamex CUENTA: 7711423 CLABE: 002180700077114231 A NOMBRE DE: Comunidad de Alto  
Desempeño en la Mejora, la Excelencia y la Productividad, S. A. de C.V.  
**SE ENTREGARÁ CONSTANCIA DE PARTICIPACIÓN DE CULTURA DE LA CALIDEZ HUMANA  
¡TE ESPERAMOS!**



# Soluciones



Petén 513-2 Col. Vértiz Narvarte Tel. 5605 - 4893  
E-mail [culturadelacalidezhumana@hotmail.com](mailto:culturadelacalidezhumana@hotmail.com)



LOGRA TUS SUEÑOS DESCUBRIÉNDOTE