



MINDFULNESS JÓVENES

Descripción de la actividad: El curso Mindfulness para Adolescentes – Especial Pandemia está basado en técnicas de Mindfulness y de psicología positiva para potenciar la resiliencia ante la pandemia por COVID-19.

El curso se divide en 6 talleres de hora y media de duración, una vez por semana. Antes de Semana Santa trabajaremos las emociones, los miedos y sentimientos difíciles que estamos viviendo con la pandemia. Después de Semana Santa nos enfocaremos en nuestros pensamientos y fortalezas para afrontar esta difícil situación.

Los talleres son totalmente prácticos y participativos donde podrás entrenar con técnicas y herramientas que te ayudarán a conseguir tu bienestar físico, mental y emocional.

Fechas de la Actividad:	26 de febrero, 5 y 12 de marzo, 9,16 y 23 de abril de 2021.
Horario:	Grupo 1: Viernes de 17:30 a 19.00 horas Grupo 2: Viernes de 19.15 a 20.45 horas
Lugar:	Plataforma online
Edad:	GRupo 1: De 12 a 14 años GRupo 2: De 15 a 17 años

- **Inscripción:** Plazo de inscripción para empadronados, presencial con cita previa o por administración electrónica: del 10 al 17 de febrero de 2021.
- En caso de superar las solicitudes a las plazas se realizará un sorteo entre las inscripciones el día 18 de febrero de 2021. Una vez realizado el sorteo se comunicará a los participantes admitidos o se podrá consultar por las vías facilitadas por la Casa de la Juventud e Infancia (teléfono, e mail)
- Plazo no empadronados: Del 19 al 23 de febrero de 2021 si hubiera plazas vacantes, en este caso la inscripción sólo se puede realizar de forma presencial. En este plazo también se podrán inscribir empadronados si hubiera plazas vacantes pero pierden prioridad.

❑ **Precio y forma de pago:** GRATUITO

❑ **Contenidos:**

- ✓ Sesión 1: ¿Qué pasa con mis emociones?
- ✓ Sesión 2: ¿Cómo me controlo?
- ✓ Sesión 3: Mis virtudes y mis fortalezas?
- ✓ Sesión 4: Trampas del pensamiento.
- ✓ Sesión 5: Hay más de un camino.
- ✓ Sesión 6: Aceptar para cambiar.



□ **Normativa:**

- Las bajas deberán **notificarse siempre por escrito**, solicitando el impreso correspondiente en el Centro de Información Juvenil. No se considera baja la comunicada verbalmente al personal de la Administración o al profesor de la actividad.
- Todas las bajas serán cubiertas por el siguiente en la lista de espera de la actividad.
- Los participantes que tengan un recibo pendiente o no asistan asiduamente a la actividad, sin causa que lo justifique, perderá el derecho a la plaza.
- La Concejalía se reserva el derecho a suspender cualquier grupo que no cumpla con el número mínimo de participantes establecido en el 60 % de las plazas ofertadas o que no lo mantenga durante el curso.
- Todas las solicitudes de inscripción serán recogidas por orden de llegada al Centro de Información Juvenil.
- No se permite el uso del teléfono móvil durante el desarrollo de las actividades.
- Se ruega puntualidad en las entradas, una falta de puntualidad reiterada podrá ser causa de baja en la actividad.
- Las inscripciones a los cursos anuales se pueden formalizar de forma presencial o vía fax. Las solicitudes recibidas vía fax no implican la inscripción automática, será necesario recibir confirmación a través del Centro de Información Juvenil.
- Las altas, las bajas, los cambios de grupos, las listas de espera, los recibos devueltos, etc deben ser gestionados desde el Centro de Información Juvenil, en ningún caso con el profesorado que imparta la actividad.
- **NORMATIVA PUBLICADA EN www.avtoboadilla.com**