

SALUD MENTAL JUVENIL

SERVICIO DE PREVENCIÓN DE ELCHE Y PEDANÍAS PARA JÓVENES ENTRE 12 Y 30 AÑOS



PROGRAMACIÓN DE Febrero

+34 657036240

+34 657036229

PREVENCIONSALUDMENTALELCHE@NEURALSALUD.ES

TALLERES

SALUD

Aprende habilidades para gestionar las emociones y resolver problemas.

RECREATIVO

Aprende a desarrollar actividades que realmente te aporten bienestar.

SOCIAL

Aprende a establecer relaciones sanas y ayudar cuando alguien que quieres lo necesita.

EMPLEABILIDAD

Descubre tus verdaderos intereses laborales y educativos.

INTERFAMILIA

Aprende a relacionarte en familias de una manera sana y sin conflicto.



HORARIO DE LOS TALLERES

LUNES

CJ Carrús 16:00 - 20:00

MARTES

CJ L'Escorxador 10:00 - 12:00

CJ Pedanías 16:00 - 20:00

MIÉRCOLES

CJ La Llotja 10:00 - 12:00

CJ L'Escorxador 16:00 - 20:00

JUEVES

L'Escorxador CCCE 16:00 - 20:00

VIERNES

L'Escorxador CCCE 10:00 - 12:00

L'Escorxador CCCE 16:00 - 18:00

CJ CARRÚS

Carrer Antonio Brotons Pastor, 72, 03205 Elx, Alicante (en el Centro Polivalente de Carrús).

CJ PEDANÍAS

Torrellano, L'Altet, Las Bayas, La Hoya y La marina

CJ LA LLOTJA

Carrer José María Castaño Martínez, 13, 03202 Elx, Alicante (junto a la Escuela de Adultos)

CCCE L'ESCORKADOR

C/ Curtidors, 23, 03203 Elx, Alicante (junto a la Concejalía de Juventud)

LA CLAU MENTAL - PODCAST

Grabamos todos los viernes ¿Te gustaría participar? Ponte en contacto con nosotros. Pasaremos un buen rato charlando sobre salud mental.



TALLER PARA FAMILIAS Y EDUCADORES(AS)

La última semana de cada mes realizamos talleres prácticos para profesores/as, educadores/as y familias en los que aprenderás a resolver conflictos, reducir conductas problemáticas y desarrollar una mejor relación.



CANAL DE DIFUSIÓN

¡SÍGUENOS PARA ENTERARTE DE TODO!

SALUD MENTAL JUVENIL

SERVICIO DE PREVENCIÓN DE ELCHE Y PEDANÍAS PARA JÓVENES ENTRE 12 Y 30 AÑOS

#SALA_JOVEN_CARRÚS

FEBRERO

Lunes 2 de Febrero	
16:00 - 18:00	Cómo bajar la tensión en la familia
18:00 - 20:00	Red Flags en parejas y amigos (amiga date cuenta)
Lunes 9 de Febrero	
16:00 - 18:00	Calma ON: técnicas que sí funcionan cuando estás fatal
18:00 - 20:00	juegos para soltar tensión y reírte un rato
Lunes 16 de Febrero	
16:00 - 18:00	Primer trabajo: habilidades básicas para no sentirte perdido
18:00 - 20:00	Baja revoluciones: controla la impulsividad sin reprimirte
Lunes 23 de Febrero	
16:00 - 18:00	Retos de bueno rollo
18:00 - 20:00	Confianza Social: cómo estar cómodo siendo tú



HABILIDAD PARA MANEJAR EL MALESTAR Y SENTIRTE REALMENTE BIEN



HABILIDAD PARA RELACIONARTE MEJOR CON LOS DEMÁS Y CONTIGO MISMO/A



PARA ECHARNOS UNAS RISAS, CONOCER GENTE Y HACER PLANES



HABILIDAD PARA MEJORAR LA RELACIÓN EN LA FAMILIA



HABILIDADES PARA CONSEGUIR UN BUEN TRABAJO Y DESCUBRIR TU PASIÓN

+34 657036240

+34 657036229

PREVENCIONSALUDMENTALELCHE@NEURALSALUD.ES



Excelentísimo
AYUNTAMIENTO
de ELCHE

calmamente

Todos los viernes grabamos el programa de radio de la Clau Mental ¿Te gustaría participar? ¡Contáctanos!



CANAL DE DIFUSIÓN
¡SÍGUENOS PARA ENTERARTE DE TODO!

SALUD MENTAL JUVENIL

SERVICIO DE PREVENCIÓN DE ELCHE Y PEDANÍAS PARA JÓVENES ENTRE 12 Y 30 AÑOS

#CENTROS_JUVENILES_PEDANÍAS

FEBRERO

LA HOYA

Martes 3 de Febrero	
16:00 - 18:00	Cómo bajar la tensión en la familia
18:00 - 20:00	Buenas vibras en parejas y amigos

LA MARINA

Martes 10 de Febrero	
16:00 - 18:00	Tu gente, tu paz: como elegir amistades
18:00 - 20:00	Juegos que rompen el hielo (sin cringe)

TORRELLANO

Martes 17 de Febrero	
16:00 - 18:00	Tu gente, tu paz: como elegir amistades
18:00 - 20:00	Juegos que rompen el hielo (sin cringe)

L'ALTET

Martes 24 de Febrero	
16:00 - 18:00	Tu gente, tu paz: como elegir amistades
18:00 - 20:00	Juegos que rompen el hielo (sin cringe)



HABILIDAD PARA MANEJAR EL MALESTAR Y SENTIRTE REALMENTE BIEN



HABILIDAD PARA RELACIONARTE MEJOR CON LOS DEMÁS Y CONTIGO MISMO/A



PARA ECHARNOS UNAS RISAS, CONOCER GENTE Y HACER PLANES



HABILIDAD PARA MEJORAR LA RELACIÓN EN LA FAMILIA



HABILIDADES PARA CONSEGUIR UN BUEN TRABAJO Y DESCUBRIR TU PASIÓN

+34 657036240

+34 657036229

PREVENCIONSALUDMENTALELCHE@NEURALSALUD.ES

Todos los viernes grabamos el programa de radio de la Clau Mental ¿Te gustaría participar? ¡Contáctanos!



CANAL DE DIFUSIÓN
¡SÍGUENOS PARA ENTERARTE DE TODO!



Excelentísimo
AYUNTAMIENTO
de ELCHE

calmamente

SALUD MENTAL JUVENIL

SERVICIO DE PREVENCIÓN DE ELCHE Y PEDANÍAS PARA JÓVENES ENTRE 12 Y 30 AÑOS

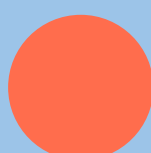
#SALA_JOVEN_LA_LONJA_ALTABIX

FEBRERO

Miércoles 4 de Febrero	
10:00 - 12:00	Mejora tu ansiedad I: cómo piltar tu cabeza
Miércoles 11 de Febrero	
10:00 - 12:00	Kit de supervivencia emocional
Miércoles 18 de Febrero	
10:00 - 12:00	Dale un respiro a tu cabeza: estrategias para no vivir acelerado
Miércoles 25 de Febrero	
10:00 - 12:00	Mentefuerte: estrategias para afrontar días complicados



HABILIDAD PARA MANEJAR EL MALESTAR Y SENTIRTE REALMENTE BIEN



HABILIDAD PARA RELACIONARTE MEJOR CON LOS DEMÁS Y CONTIGO MISMO/A



PARA ECHARNOS UNAS RISAS, CONOCER GENTE Y HACER PLANES



HABILIDAD PARA MEJORAR LA RELACIÓN EN LA FAMILIA



HABILIDADES PARA CONSEGUIR UN BUEN TRABAJO Y DESCUBRIR TU PASIÓN

+34 657036240

+34 657036229

PREVENCIONSALUDMENTALELCHE@NEURALSALUD.ES



Excelentísimo
AYUNTAMIENTO
de ELCHE

calmamente

Todos los viernes grabamos el programa de radio de la Clau Mental ¿Te gustaría participar?
¡Contáctanos!



CANAL DE DIFUSIÓN
¡SÍGUENOS PARA ENTERARTE DE TODO!

SALUD MENTAL JUVENIL

SERVICIO DE PREVENCIÓN DE ELCHE Y PEDANÍAS PARA JÓVENES ENTRE 12 Y 30 AÑOS

#L_ESCORXADOR_CCC_ELCHE

FEBRERO

Miércoles 4 de Febrero	
16:00 - 18:00	Decir lo que piensas sin que explote la casa
18:00 - 20:00	CV sin postureo: vende lo que sabes hacer de verdad
Miércoles 11 de Febrero	
16:00 - 18:00	Hablar Claro: cómo expresar lo que quieres sin liarla
18:00 - 20:00	Poner límites sin discusiones
Miércoles 18 de Febrero	
16:00 - 18:00	Límites: cómo decir hasta aquí sin sentir culpa
18:00 - 20:00	Dormir bien es un superpoder: trucos para resetear tu energía
Miércoles 25 de Febrero	
16:00 - 18:00	habilidades que piden en cualquier trabajo
18:00 - 20:00	Técnicas de relajación y respiración
Jueves 5 de Febrero	
10:00 - 12:00	Cero dramas con tu pareja - hablar claro, hablar mejor
16:00 - 18:00	Modo Focus: cómo concentrarte en un mundo que distrae
18:00 - 20:00	Juegos que rompen el hielo (sin cringe)
Jueves 12 de Febrero	
10:00 - 12:00	Descubre tu talento: una guía práctica para saber qué se te da bien
16:00 - 18:00	Rutinas que aguantan: cómo hacer hábitos sin obligarte
18:00 - 20:00	Habilidades para conversar
19 de febrero	
10:00 - 12:00	Tu voz importa: cómo defender tus ideas en grupos grandes
16:00 - 18:00	Cómo presentarte sin sentir vergüenza
18:00 - 20:00	Autenticidad sin postureo: conéctate sin máscaras
26 de febrero	
10:00 - 12:00	Encuentra tu camino: explora opciones sin agobiarte
16:00 - 18:00	cómo afrontar una entrevista sin quedarte en blanco
18:00 - 20:00	cómo trabajar con otros sin acabar frustrado

Viernes 6 de Febrero	
10:00 - 12:00	RADIO - CLAU MENTAL
16:00 - 18:00	Trucos para concentrarte incluso en días malos
18:00 - 20:00	IKIGAI I
Viernes 13 de Febrero	
10:00 - 12:00	RADIO - CLAU MENTAL
16:00 - 18:00	Juegos para acabar bien la semana I
18:00 - 20:00	IKIGAI II
20 de febrero	
10:00 - 12:00	RADIO - CLAU MENTAL
16:00 - 18:00	Estrategias antiestrés que sí funcionan (y puedes usar ya)
18:00 - 20:00	Juegos para acabar bien la semana II
27 de febrero	
10:00 - 12:00	RADIO - CLAU MENTAL
16:00 - 18:00	Técnicas de relajación y respiración
18:00 - 20:00	Organiza tu vida en 90 minutos: método práctico para no agobiarte



HABILIDAD PARA MANEJAR EL MALESTAR Y SENTIRTE REALMENTE BIEN



HABILIDAD PARA RELACIONARTE MEJOR CON LOS DEMÁS Y CONTIGO MISMO/A



PARA ECHARNOS UNAS RISAS, CONOCER GENTE Y HACER PLANES



HABILIDAD PARA MEJORAR LA RELACIÓN EN LA FAMILIA



HABILIDADES PARA CONSEGUIR UN BUEN TRABAJO Y DESCUBRIR TU PASIÓN

+34 657036240

+34 657036229

PREVENCIONSALUDMENTALELCHE@NEURALSALUD.ES



Excelentísimo
AYUNTAMIENTO
de ELCHE

calmamente

Todos los viernes grabamos el programa de radio de la Clau Mental ¿Te gustaría participar? ¡Contáctanos!



CANAL DE DIFUSIÓN
¡SÍGUENOS PARA ENTERARTE DE TODO!