

# SALUD MENTAL JUVENIL

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



## PROGRAMACIÓN DE Febrero

+34 657036240

+34 657036229

PREVENCIONESALUDMENTALELCHE@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 quieras lo necesita.

### EMPLEABILIDAD

Descubre tus verdaderos intereses laborales y educativos.

### INTERFAMILIA

Aprende a relacionaros 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

MIÉRCOLES

CJ Pedanías 16:00 - 20:00

JUEVES

CJ La Llotja 10:00 - 12:00

CJ L' Escorxador 16:00 - 20:00

VIERNES

L' Escorxador CCCE 16:00 - 20:00

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

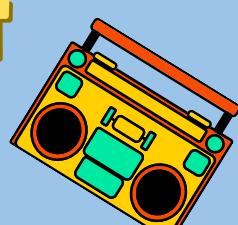
Carrer José María Castaño Martínez, 13, 03202 Elx, Alicante (junto a la Escuela de Adultos)

### CCCE L' ESCORXADOR

C/ Curtidores, 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!

Si quieres asistir ¡Contáctanos primero por correo, Whatsapp o llámanos!



Excelentísimo  
AYUNTAMIENTO  
de ELCHE

calmamente

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



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



Excelentísimo  
AYUNTAMIENTO  
de ELCHE

calmamente

+34 657036240

+34 657036229

PREVENCIONSLUDMENTALECHE@NEURALSALUD.ES

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



CANAL DE DIFUSIÓN  
SIGUENOS 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	<b>Cómo bajar la tensión en la familia</b>
18:00 - 20:00	<b>Buenas vibras en parejas y amigos</b>

LA MARINA

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

TORRELLANO

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

L'ALTET

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



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

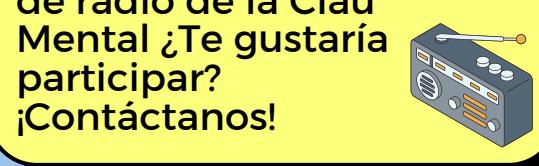
HABILIDADES PARA CONSEGUIR UN  
BUEN TRABAJO Y DESCUBRIR TU PASIÓN

**+34 657036240**

**+34 657036229**

PREVENCIONSLALUDMENTALECHE@NEURALSALUD.ES

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



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



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 RELACION EN LA FAMILIA



HABILIDADES PARA CONSEGUIR UN BUEN TRABAJO Y DESCUBRIR TU PASIÓN



Excelentísimo  
AYUNTAMIENTO  
de ELCHE

calmamente



+34 657036240

+34 657036229

PREVENCIONALSALUDMENTALELCHE@NEURALSALUD.ES

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



CANAL DE DIFUSIÓN

SIGUENOS 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 quieras 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

PREVENCIONSLALUDMENTALELCHE@NEURALSALUD.ES

