

Awake-Gasteiz: Educación emocional para jóvenes



De octubre a mayo

Dirigido a jóvenes de 16 a 22 años

Estamos inmersos en un cambio de era, pasando de la sociedad industrial a la emergente sociedad de la información y del conocimiento, en la que el motor son las ideas, la creatividad y la innovación de servicios que mejoren nuestra calidad de vida. Debido al imparable proceso de globalización, las reglas de juego están cambiando.

A pesar de todos estos cambios, el sistema educativo generalizado parece haberse estancado en la era industrial en la que fue diseñado, es hora de promover una verdadera educación emocional basada en el autoconocimiento y la responsabilidad.

Bajo estas premisas, **Fundación Vital** colabora con la asociación Awake-Gasteiz en este proyecto que consiste en acompañar a los jóvenes para que descubran y desarrollen su talento y su potencial al servicio de una función profesional útil, creativa y con sentido. Lo que está en juego es la libertad para decidir quienes podemos ser.

¿A quién va dirigido?

Está dirigido a **jóvenes de 16 hasta 22 años**, pudiendo ser estudiantes, trabajadores o desempleados. Al ser un espacio de convivencia abierto, en él tienen cabida múltiples

sectores sociales, por eso los usuarios podrán ser nacionales o extranjeros, de cualquier nivel económico o social, o tener algún tipo de discapacidad siempre y cuando no les impida una comprensión suficiente de los contenidos expuestos.

El requisito indispensable es que cuenten con un **alto grado de compromiso y motivación consigo mismos, con su propio proceso de cambio, desarrollo y evolución como seres humanos**, y por lo tanto dispuestos a la realización de un trabajo personal en su propio beneficio.

¿Qué servicios ofrece?

- Promover la salud y el equilibrio entre el cuerpo, la mente y las emociones.
- Conocer y comprender el funcionamiento de la mente.
- Dominar y gestionar conscientemente los pensamientos.
- Regular las emociones y potenciar la inteligencia emocional.
- Comprender las causas del miedo, la ira y la tristeza.
- Cuestionar y trascender las creencias limitadoras.
- Descubrir y potenciar las cualidades, fortalezas y virtudes innatas.
- Convertir los problemas y conflictos en oportunidades de aprendizaje.
- Mejorar las relaciones y la comunicación con los demás.
- Potenciar el autoliderazgo basado en valores.
- Promover el descubrimiento de la vocación profesional.
- Entrenar la responsabilidad para crear una vida plena y con sentido.

El objetivo central de Awake es el de potenciar el desarrollo y la realización de la persona de un modo satisfactorio, como individuo y como ser social, capacitando al joven con las herramientas necesarias para llevar una vida plena y con sentido, a través del descubrimiento de sus potencialidades y habilidades innatas.

Metodología y desarrollo

La metodología se basa en el aprendizaje experimental o Experiential Learning consiste en “aprender por medio del hacer”. Es un proceso a través del cual el individuo construye su propio conocimiento, adquiere habilidades y construye sus valores desde la experiencia.

Awake-Gasteiz se celebra en un **curso lectivo**, empezando en octubre y terminando en mayo. Se realiza un día a la semana, los **martes**, con una duración de **dos horas y media**, de 18:30 a 21:00 h.

Cada joven tendrá su propio coach personal para supervisar, apoyar y acompañar en el proceso de autoconocimiento. **Los jóvenes disfrutan de este proyecto de forma gratuita.** Los colaboradores y organizadores acompañan a los jóvenes de forma voluntaria. El local

donde se desarrolla esta actividad sin tener ningún coste para los profesionales implicados en este proyecto.

Contenido

El curso está dividido en tres bloques de talleres, cada bloque tiene un objetivo y finalidad.

- BLOQUE 1. Autoconocimiento
- BLOQUE 2. Desarrollo personal y liderazgo en valores
- BLOQUE 3. Propósito vital y vocación profesional

Los talleres se desarrollan en una sala del C.C. el Campillo y también utilizamos las salas del Semillero de Empresas del Casco Viejo de Vitoria-Gasteiz.

Información e inscripciones

Para más información sobre este proyecto y el modo de inscripción consulta la web de [Awake-Gasteiz](#).

Galería de imágenes

- | | | |
|------------|---------------------------------------|-------------------|
| 14/11/2017 | El poder de las creencias | NIEVES SANTA CRUZ |
| 21/11/2017 | El valor de los valores | RAQUEL |
| 28/11/2017 | Yoga: sabiduría oriental y meditación | MARYLO |
| 12/12/2017 | Salir de la zona de comodidad. | ALEXANDER BELTRAN |
| 19/12/2017 | SEGUIMIENTO Y SUPERVISIÓN | RAQUEL |

DESARROLLO PERSONAL Y LIDERAZGO EN VALORES

09/01/2018	Monográfico sobre la autoestima	NIEVES RIJA
16/01/2018	Monográfico sobre la confianza	JOKIN FERNANDEZ
23/01/2018	Anatomía de la serenidad. Mindfulness	SUSANA HORTIGUELA
30/01/2018	Nutrición natural y energética	ANE AGIRRE
06/02/2018	Comunicación asertiva y PNL	JOKIN FERNANDEZ
13/02/2018	Acoso escolar y cyberbullying	JESÚS PRIETO
20/02/2018	Emanipación emocional de los padres	SUSANA HORTIGUELA
27/02/2018	La pareja interdependiente	ASEXORIA
06/03/2018	SEGUIMIENTO Y SUPERVISIÓN	RAQUEL

PROPÓSITO VITAL Y VOCACIÓN PROFESIONAL

13/03/2018	El nuevo paradigma profesional. Definir los valores y el propósito vital.	JORGE ORTIZ DE URTARAN
------------	---	------------------------

[Ampliar](#)