

PROYECTO INSIDE OUT

Chicos y Chicas nacido/as entre los años 2002 y 2006

Este Proyecto será impartido por los monitores del Centro kambalaya (somos un centro de Psicología y Crecimiento Personal cuyo fin es fomentar el crecimiento personal de niños, adultos y mayores basado en la filosofía de la terapia Gestalt y humanista. Somos profesionales de la psicología y psicoterapeutas colegiadas. Tenemos una visión integradora de la educación emocional, dando importancia no solo al trabajo personal de los niños, sino también abordando la problemática de los padres y de la familiar en su totalidad)

La monitoria principal que estará al cargo es María Mascareña (Psicóloga y psicoterapeuta gestalt. Coordinadora de programa de Educación e Inteligencia Emocional para niños y adolescentes)



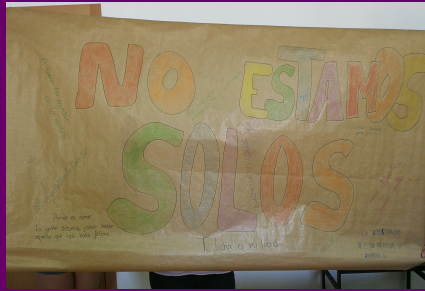
¿En qué consiste?

Inside Out es un Programa de Crecimiento Personal para adolescentes, en el que favorecer un ambiente y un espacio de confianza e intimidad para poder llevar a cabo un proceso personal de autoconocimiento, donde descubrir quiénes son, cuales son sus puntos débiles y aprender a potenciarlos, reconocer y apreciar sus puntos fuertes y aprender a gestionar sus emociones en compañía y apoyados en otros chicos de su edad.

La peculiaridad de este proyecto es que se hará en régimen de acampada y tendrá un formato anual, en 5 encuentros de fin de semana, donde el último se finalizará trabajando con las familias.



Inside Out es un programa totalmente práctico, dinámico y vivencial donde el abordaje con los chicos será a través de dinámicas de grupo, ejercicios de confianza y cooperación, actividades lúdicas, creativas y artísticas con herramientas más terapéuticas como PNL, Mindfulness, Movimiento Expresivo... etc.



Los contenidos mínimos que proponemos son:

- ¿Quién soy? ¿Qué temo? ¿Qué aparento?
- Profundizando en mi historia de vida, en mis heridas emocionales, en mis miedos.
- La dependencia. Relaciones de contacto y cercanía. Relación con mi propio cuerpo.
- Flexibilidad vs. Rigidez. Mi capacidad de pedir ayuda, de aceptar mi vulnerabilidad, mis miedos.
- Descubriendo mis recursos.
- Aprendiendo a poner límites, saber decir que No, saber decir que Sí.
- Aprendiendo a vivir el presente.

Objetivos

- Favorecer su autoconocimiento y crecimiento personal.
- Profundizar en sus miedos, agobios, necesidades... y afrontarlos de una forma sana.
- Mejorar su autoconcepto, imagen personal y autoestima.
- Profundizar y aprender a resolver conflictos internos y/o interpersonales.
- Mejorar las relaciones sociales y su forma de comunicación con los demás.
- Disfrutar de un espacio de escucha y respeto donde poder expresar y compartir con total libertad sus inquietudes, preocupaciones, miedos... con otros chicos de su edad.
- Conectar con la naturaleza y el momento presente.



Calendarización

Se realizarán 5 acampadas de fin de semana en el curso escolar 2019/2010.

En campings / alojamientos en zonas cercanas a Huelva, para que los padres puedan llevarlos el sábado por la mañana (sobre las 10:30 / 11:00) y recogerlos el domingo por la tarde (sobre las 17:00 / 18:00). El horario exacto dependerá del alojamiento, por lo que se concretará varias semanas antes de cada encuentro. Las fechas son:



26 y 27 de octubre
30 de noviembre y 1 de diciembre
11 y 12 de enero
21 y 22 de marzo
6 y 7 de junio

Precio

400€ Por el programa completo. Se abonará la mitad como reserva del proyecto antes del 20 de Septiembre. El resto se hace en 2 pagos de 100€, uno antes del 30 de noviembre y otro antes del 29 de febrero.

Materiales

No hará falta que lleven materiales, solo una mochila con su ropa, saco de dormir y aislante. Una vez creado el grupo haremos una circular con un repaso de lo que les vendría bien traer).

