



MANEJO DE LA IRA

“SANACIÓN DE ADENTRO HACIA FUERA”
MARTES 4:00-7:00
EADAES 8-18

*Programa de seis semanas durante todo el año
**Transporte Disponible



Para más información por favor llamar al 973-771-3300 o envíe un correo electrónico programs@asunstar.org
554 BLOOMFIELD AVENUE (4TH FLR) BLOOMFIELD, NJ 07003

- ◆ **CONOZCA SUS DISPARADORES**
Aprende a identificar lo que te provoca
 - ◆ **COMUNICACIÓN ASERTIVA**
Aprender a ser un comunicador asertivo y estrategias para resolver conflictos interpersonales
 - ◆ **RESPONDER EN LUGAR DE REACCIONAR**
Aprende a calmarte y lidiar con la ira de una manera positiva
 - ◆ **ENFRENTAR A LOS ACOSADORES**
Conozca el ciclo de violencia y cómo lidiar con los acosadores y el acoso cibernético
 - ◆ **HABILIDADES PARA RESOLVER PROBLEMAS**
Aprender a tomar decisiones positivas frente a obstáculos
- LAS ACTIVIDADES INCLUYEN:
DIARIO, JUEGO DE ROLES,
TERAPIA DE ARTE,
CONVERSACIÓN EN GRUPO.

www.asunstar.org