

# Descubre tus fortalezas

PRAE Cañada Real, 306  
Valladolid, 4 de diciembre de 2013



## Características de esta jornada de trabajo

Esta jornada de trabajo será **muy práctica**.

Esta jornada está dirigida a **los alumnos de los talleres** Bien Estar Bien.

Esta jornada sirve para **conocer mejor las fortalezas**. También para saber qué significa para cada persona las fortalezas explicadas.

Los alumnos pensarán **qué fortalezas tienen** y qué fortalezas tienen sus amigos, sus compañeros y su familia.

En esta jornada también aprenderán a utilizar las fortalezas en situaciones buenas y malas.

La jornada también **enseñará a cuidar el bienestar** de cada uno. El bienestar quiere decir que las cosas nos hacen sentir bien.

## La jornada paso a paso

**10.30 - 11.00 horas. Inauguración de la jornada**

**11.00 - 11.45 horas. Taller práctico: ¿Qué quiere decir cada fortaleza?**  
Irene González, Programa de Atención a Personas con Necesidades Complejas.

**11.45 - 14.00 horas. Taller práctico. Hago teatro con las fortalezas**  
Profesionales de Factoría de Arte y Desarrollo

**14.00 - 16.00 horas. Comida**

**16.00 -17.00 horas. Taller práctico. Hago teatro con las fortalezas (continuación)**  
Profesionales de Factoría de Arte y Desarrollo

**17.00 - 18.00 horas. Charla. “Mi bienestar”**  
Elena Toribio, formadora especializada en gestión de emociones y desarrollo personal

