

¿Qué dicen quienes nos han acompañado?

“Realmente cambió mi vida y mi actitud hacia las cosas”.

“Debería ser un requisito en la escuela. Me pregunto cómo sería el mundo si todos tuvieran este entrenamiento”.

“Sé cómo hablar las cosas y no enojarme tanto”.

“Me gustaría que el curso Y.E.T. no terminara”.

GORDON
TRAINING
MEXICO

Av. Don Bosco 35, El Pueblito.

Corregidora, Querétaro.

México. C.P. 76900

www.gordontrainingmexico.com

correo-e: info@gordontrainingmexico.com

Tel. (442) 690 39 19

(55) 84 21 84 55



/GordonTrainingMexico



@GordonTrainingM

Jóvenes

Eficaz y Técnicamente
Preparados

Ser joven no siempre es
fácil...

¿Quieres saber cómo
hacerlo más sencillo?



Aun cuando puede ser una época emocionante en tu vida, no siempre es fácil ser adolescente

¿Qué es?

Algunas veces también puede ser difícil darte cuenta quién eres, saber qué es importante para ti, saber en lo que eres bueno, hacer planes para tu futuro.

También puede ser un reto hacer amigos y mantenerlos, saber qué decir o hacer cuando estás muy enojado o asustado.

Y está la relación con tus padres. Quieres llevarte bien con ellos y también con tus padres, pero algunas veces no es tan sencillo hacerlo.

En Jóvenes Eficaz y Técnicamente Preparados (Y.E.T.) aprenderás como manejar eficazmente cada una de éstas áreas de tu vida.

Cómo funciona Y.E.T.

El taller incluye juegos, ejercicios y dinámicas que te involucran para realmente entender y aprender las habilidades Y.E.T. Un entrenador te dará el taller presentándote los conceptos de una manera interactiva, interesante que te dará oportunidad de poner a prueba los conceptos y habilidades y discutirlos con otros chicos y chicas en el taller.

Recibirás tu propio libro de habilidades Y.E.T. que tiene ejercicios y breves artículos para ayudarte a practicar y aprender las habilidades para que puedas usarlas inmediatamente con tus amigos y familiares.

Aprenderás a:

- ✓ Sintonizarte contigo mismo y ser consciente de tus necesidades importantes personales y cómo las cubres.
- ✓ Expresar tus sentimientos, ideas y necesidades en un lenguaje directo y claro que no humilla a otros.
- ✓ Hacer amigos y conservarlos.
- ✓ Escuchar a tus amigos y a otros cuando tienen problemas en su vida.
- ✓ Manejar tu enojo para que no te lastime a ti ni a tus relaciones.
- ✓ Manejar los temores que no te dejan hacer lo que quieres hacer y decir lo que quieres decir.
- ✓ Resolver conflictos y problemas con tus amigos y familia de manera que nadie pierda.
- ✓ Relacionarte con quienes son diferentes a ti.
- ✓ Poner metas para alcanzar cosas que son importantes para ti y hacer planes para alcanzarlas.