**Presentación del programa: “Planeando tu vida”**

* Objetivo.

Que el joven desarrolle habilidades que le faciliten su desempeño académico para que tenga un mejor pronóstico en el transcurso de la carrera

* Tipo de problema o demanda:

Alta posibilidad de deserción escolar, malos hábitos de estudio, falta de un plan te vida y situaciones familiares.

| **Sesión** | **Tema** | **Objetivos de la sesión** | **Técnicas** | **Materiales** | **Espacios requeridos** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | Presentación del taller. | Establecer el marco de referencia con el cual se va a trabajar (número de sesiones, asistencia y puntualidad, grupo cerrado), así como la cohesión grupal. | “La botella rellena: se acomodan los participantes en un circulo y en medio se hace girar la botella, a la persona que le toque la punta saca una pregunta de la botella y la contesta. La botella puede contener retos. ”  “¿Y tu como pitufeas? Dinámica rompe hielo” | Lap top  Cañón  Plumas  Hojas  Marcadores | Salón de clases. |
| 2 | Autoconcepto | Que el joven reconozca las aptitudes, habilidades y destrezas, además de profundizar en sus áreas de oportunidad. | Se presenta una situación problemática y ellos, de acuerdo a sus habilidades, desarrollan cómo poder resolverlas. | Lap top  Cañón  Plumas  Hojas | Salón de clases. |
| 3 | Plan de vida | Que el joven estructure un plan de vida de acuerdo a sus herramientas, a corto y largo plazo que se irá formando a lo largo de todo el taller | Desarrollar un plan de vida, con sueños y expectativas, este ser hará por escrito para que sea un constante recordatorio… su plan de vida además contara con estrategias de solución ante alguna complicación. | Lap top  Cañón  Plumas  Hojas | Salón de clases. |
| 4 | Autoestima | El estudiante conocerá la importancia de conocerse y quereserse a si mismo, tal cual es, con el fin de aceptar sus propias debilidades y fortalezas. | Cada uno se observará en un espejo, y en base a un ejercicio de profundización por medio de preguntas buscarán que necesita escuchar la persona del espejo que se le olvida valorar de el. Se hará una carta para ellos mismos. | Lap top  Cañón  Plumas  Hojas | Salón de clases. |
| 5 | Inteligencia emocional | Aprender a conocer sus emociones, y la manera de afrontar las situaciones de la vida diaria de manera adecuada y efectiva. | \*Se murió Chicho  \*Café emocional: círculos de conversación donde cada equipo tendrá una caja con papeles de diferentes emociones y relatarán alguna situación en la que se hayan visto dominados por esa emoción. | Lap top  Cañón  Plumas  Hojas | Salón de clases. |
| 6 | Técnicas de estudio | Que el estudiante conozca las herramientas necesarias para lograr técnicas efectivas de organización y planeación de su propio tiempo, con el fin de que le sean utiles en el ámbito académico. | \*Técnicas de organización y planeación.  \*Haciendo mi horario: realizar un horario semanal donde se acomoden las actividades que debo de hacer en todos los días. Es importante incluir momentos de diversión. | Lap top  Cañón  Plumas  Hojas | Salón de clases. |
| 7 | Toma de decisiones | Otorgar los conocimientos necesarios para crear jóvenes asertivos y decididos en la toma de decisiones, evaluando las consecuencias de sus acciones. | \*Trabajando en equipo: organizar una tarea por equipos, todos deben de trabajar de igual manera sin embargo tendrán una dificultad, uno de sus sentidos no funcionará y deberán ponerse de acuerdo para llegar a su meta. | Lap top  Cañón  Plumas  Hojas | Salón de clases. |
| 8 | Estrés y relajación | Enseñar a los jóvenes técnicas de relajación, que pueden realizar en cualquier momento del dia, principalmente cuando sientan mucha tensión, para disminuirla. | \*Técnica de relajación de Jacobson, donde el estudiante se tensara primero para después realizar los ejercicios de relajación y de esta forma disminuir la tensión generada. | Lap top  Cañón  Plumas  Hojas | Salón de clases. |