OCERANSKY
Cultura Preventiva

BSL
Bienestar y Salud Laboral

ESCUELA-TALLER DE COMPETENCIAS RELACIONALES PARA ADOLESCENTES Y JÓVENES

Aprendiendo a mejorar y generar impacto

Escuela de Adolescentes y Jóvenes

01

Para que

jóvenes y adolescentes puedan relacionarse de manera correcta, adaptarse, contribuir y trabajar, en un entorno cada vez más incierto

02

Escuela Iniciación

30 horas
de 12 a 15 años
Gestión Emocional
Comunicación
Hábitos saludables

03

Desarrollando Capacidades

50 horas
de 16 a 19 años
Gestión Emocional
Comunicación
Trabajo en Equipo
Presentaciones Eficaces
Alimentación Saludable

04

Emprendiendo y Aprendiendo

80 horas
de 20 a 23 años
Gestión Emocional
Comunicación
Trabajo en Equipo
Emprendimiento Eficaz
Gestión de Conflictos
Alimentación Saludable

05

Seminarios Temáticos

Cualquier tema que interese,
a medida de las necesidades del colectivo
o las demandas del organizador o patrocinador

OCERANSKY
Cultura Preventiva

Contexto

El contexto en el que nuestros jóvenes y adolescentes van a crecer es quebradizo y volátil.

El desarrollo de las tecnologías, la situación climática y la pandemia nos han enseñado que la única certeza que tenemos sobre el futuro es que es incierto.

En estas circunstancias, las habilidades relacionales son más importantes que nunca y deberían ser materias transversales en la educación.

La resiliencia, la comunicación, la gestión de conflictos, las estrategias de cambio, el trabajo en equipo, las nuevas metodologías de trabajo en red, la gestión emocional y del estrés, los hábitos saludables, etc... son mucho más prioritarias que el conocimiento técnico que, siendo necesario, podría ser sustituido en breve por inteligencia artificial o desarrollos tecnológicos.

Por ello planteamos este proyecto, desde nuestra ilusión y propósito de contribuir al desarrollo de jóvenes y adolescentes más preparados para adaptarse y vivir en un entorno que no sabremos cuál es, pero en el que las personas seguirán necesitando relacionarse, adaptarse, contribuir y trabajar.

Y en esta adaptación, la inteligencia emocional y todas las habilidades relacionadas son clave para la supervivencia y mantener relaciones sanas y efectivas.

OCERANSKY
Cultura Preventiva

Nuestra propuesta

El contenido de todos los programas de la acción formativa cuenta con un marcado carácter práctico e interactivo con el alumnado.

Se propone la realización de tres grupos de edad para adecuar los niveles al grado de madurez y desarrollo.

- Escuela de Iniciación: para alumnado de 12 a 15 años. Este programa se desarrolla en 30 h., repartidas en 4 jornadas.

- Taller Desarrollando Capacidades: para alumnado de 16 a 19 años. Se desarrolla en 50 h., repartidas en 7 jornadas.

- Taller Emprendiendo y Aprendiendo: para alumnado de 20 a 23 años. Se desarrolla en 80 h., repartidas en 10 jornadas.

Las jornadas serán presenciales, cumpliendo con todas las medidas de seguridad.

El número de horas se podrá adecuar en función de las necesidades del promotor u organizador.

Escuela de Iniciación

12 a 15 años

OCERANSKY
Cultura Preventiva

Objetivos:

Tras el Taller, conseguirán:

- Mejorar la comunicación intragrupal y con otros grupos (padres-madres, docentes...).
- Mejorar las habilidades de escucha interna y externa.
- Mejorar su capacidad de hablar en público y presentar trabajos.
- Trabajar en equipo de manera más eficaz.
- Identificar sus propias necesidades para el desarrollo tanto físicas como emocionales y saber equilibrarlas con las de los demás.
- Identificar las emociones y su mensaje, aprendiendo cómo regular las respuestas emocionales.
- Identificar las bases de una alimentación saludable y sostenible.
- Elaborar un menú equilibrado y sano.
- Identificar hábitos saludables respecto al sueño, nutrición y actividad física.
- Mejorar la gestión del tiempo.

Contenidos:

- Quiénes somos y qué necesitamos.
- Cómo nos comunicamos.
- Elementos de la comunicación.
- Principios de comunicación no violenta.
- Trabajo en equipo.
- Técnicas para mejorar las presentaciones orales.
- El mensaje de las emociones.
- Claves de la gestión emocional y herramientas para su gestión.
- Alimentación saludable: las bases.
- Hábitos saludables: herramientas para mejorar la calidad del sueño y la gestión del tiempo.
- Estrategias para fomentar la actividad física y el movimiento.

Duración: 30 horas en 4 jornadas presenciales.

Las jornadas pueden ser sucesivas o en semanas diferentes.

Desarrollando Capacidades

16 a 19 años

OCERANSKY
Cultura Preventiva

Objetivos:

Tras el Taller, conseguirán:

- Mejorar la comunicación intragrupal y con otros grupos como los padres y madres, docentes, amistades, etc.
- Mejorar las habilidades de escucha interna y externa.
- Desarrollar estrategias inclusivas para gestionar conflictos.
- Gestionar los conflictos y las emociones que producen.
- Trabajar en equipos de alto rendimiento.
- Realizar presentaciones de impacto.
- Mejorar su capacidad de síntesis y exposición.
- Identificar sus necesidades para el desarrollo tanto físicas como emocionales y saber equilibrarlas con las de los demás.
- Identificar las emociones y su mensaje, aprendiendo a regular las respuestas emocionales.
- Gestionar la frustración.
- Reconocer su nivel de autoestima y mejorarlo.
- Identificar las bases de una alimentación saludable y sostenible.
- Elaborar un menú equilibrado y sano.
- Identificar hábitos saludables respecto al sueño, nutrición y actividad física.
- Introducir nutrientes necesarios para la salud del cerebro.

Contenidos:

- Quiénes somos y qué necesitamos.
- Cómo nos comunicamos.
- Elementos de la comunicación.
- Principios de comunicación no violenta.
- Asertividad y Feedback.
- Trabajo en equipo.
- Técnicas para mejorar las presentaciones orales.
- La gestión positiva del conflicto.
- Funciones y patrones de los conflictos.
- Negociación y gestión del conflicto.
- Cómo generar impacto en nuestras presentaciones.
- Técnicas de mejora de la oratoria.
- El mensaje de las emociones y la gestión de la frustración.
- Claves de la gestión emocional.
- Necesidades psicológicas fundamentales y su influencia en la autoestima.
- Cómo reconocer y reforzar las fortalezas.

Contenidos:

- Herramientas y dinámicas para elevar la autoestima.
- Alimentación saludable: las bases. Menús semanales equilibrados. Alimentos para ayudar a tu cerebro.
- Hábitos saludables: herramientas para mejorar la calidad del sueño, estrategias para fomentar la actividad física y la gestión del tiempo.
- Sostenibilidad: claves prácticas para una alimentación biorespetuosa.

Duración: 50 horas en 7 jornadas presenciales.

Las jornadas pueden ser sucesivas o en semanas diferentes.

Emprendiendo y Aprendiendo

20 a 23 años

OCERANSKY
Cultura Preventiva

Objetivos:

Tras el Taller, conseguirán:

- Mejorar la comunicación intragrupal y con otros grupos como los padres y madres, docentes, amistades, etc..
- Mejorar las habilidades de escucha interna y externa.
- Desarrollar estrategias inclusivas para gestionar conflictos.
- Gestionar los conflictos y las emociones que producen.
- Trabajar en equipos de alto rendimiento.
- Realizar presentaciones de impacto.
- Mejorar su capacidad de síntesis y exposición.
- Diseñar un curriculum vitae.
- Entender las claves del emprendimiento.
- Preparar una entrevista de trabajo.
- Identificar sus necesidades para el desarrollo, tanto físicas como emocionales, y saber equilibrarlas con las de los demás.
- Identificar las emociones y su mensaje, aprendiendo a regular las respuestas emocionales.
- Gestionar la frustración.
- Reconocer su nivel de autoestima y mejorarlo.
- Identificar las bases de una alimentación saludable y sostenible.
- Identificar hábitos saludables respecto al sueño, nutrición y actividad.
- Introducir nutrientes necesarios para la salud del cerebro.
- Reforzar el sistema inmunológico a través de la alimentación y los hábitos saludables.

Contenidos:

- Quiénes somos y qué necesitamos.
- Cómo nos comunicamos.
- Elementos de la comunicación.
- Principios de comunicación no violenta.
- Asertividad y Feedback.
- Trabajo en equipos de alto rendimiento.
- Técnicas para mejorar las presentaciones orales.
- Cómo generar impacto en nuestras presentaciones.
- La gestión positiva del conflicto.
- Funciones y patrones de los conflictos.
- Negociación y gestión del conflicto.
- Cómo diseñar un buen currículum vitae.
- Principios básicos para un emprendimiento eficaz.
- Técnicas para preparar entrevistas de trabajo.
- Necesidades psicológicas fundamentales y su influencia en la autoestima.
- Gestión emocional y de la frustración.
- Cómo reconocer y reforzar las fortalezas.

Contenidos:

- Herramientas y dinámicas para elevar la autoestima.
- Tipos de personalidad y empatía.
- Alimentación saludable: las bases. Menús semanales.
- Práctica de táper completo y equilibrado.
- Hábitos saludables: herramientas para mejorar la calidad del sueño, estrategias para fomentar la actividad física y la gestión del tiempo.
- Cómo reforzar nuestras defensas: relación entre el sistema digestivo y sistema inmunológico.
- Sostenibilidad: claves prácticas para una alimentación biorespetuosa.

Duración: 80 horas en 10 jornadas presenciales.

Las jornadas pueden ser sucesivas o en semanas diferentes.

Para Fundaciones y Empresas socialmente responsables que quieran invertir en el futuro.

- En grupos de hasta 25 personas.
- Los contenidos y el momento pueden ser adaptados a los objetivos que se requieran por parte del patrocinador u organizador.
- En las instalaciones de los patrocinadores o centros de coworking.

Además de estos cursos-taller, también se pueden realizar seminarios temáticos de fin de semana a demanda, como, por ejemplo:

- Comunicación asertiva y empática.
- Gestión del tiempo.
- Género y diversidad.
- Alimentación para dormir y estudiar mejor.
- Concentración y estudio: fuerza interior para estudiar.
- Prepara tu mente para la EBAU.
- Deporte y trabajo en equipo.
- Presentaciones y currículum vitae con impacto.
- Seminarios para padres y madres sobre comunicación y gestión de conflictos, conjuntos o separados.
- Cualquier otro tema que sea solicitado.

Cuadro de facilitadores

Somos un grupo de personas entusiastas que creemos que dar herramientas a adolescentes y jóvenes construirá un futuro comprometido, sostenible y socialmente responsable.

Nuestro propósito es contribuir con nuestra experiencia a que el futuro sea mejor para todas las personas que vivimos en el planeta.

Silvia Oceransky, coordinadora

Especialista en transformación cultural, liderazgo y formación en habilidades relacionales, lleva 25 años dedicada a liderar procesos de cambio de cultura en organizaciones y equipos.
Consultora artesanal, coach ejecutiva y de equipos, ha formado a cientos de personas en habilidades relacionales desde hace más de 20 años.
Colaboradora habitual en Masters y Cursos Específicos tanto en el ámbito privado como en el público.

Cuadro de facilitadores

Ada Fanjul

Directora Técnica de diferentes Servicios de Prevención, con más de 20 años de experiencia en diversos sectores, tanto en servicios de prevención propios como ajenos.
Formadora en diversos Masters y cursos en el ámbito universitario y de empresa.
Gestiona equipos de prevención en entornos complejos.

Cristina Díaz

Docente especializada en comercio, marketing e impartición de módulos de competencias transversales y herramientas para la empleabilidad de colectivos jóvenes y tercer sector.
Con más de 4 años de experiencia acreditada en certificados de profesionalidad y especialidades formativas del Servicio Público de Empleo, cuenta con 10 años de experiencia como formadora interna y externa en sector privado.

Gorka G. Fernández del Castillo

Director de Coro desde el año 2002, compaginó su trabajo en la música con el rugby durante más de 5 años.
Tanto su experiencia musical como deportiva le ha permitido desarrollar metodologías para potenciar las competencias de trabajo en equipo, gestión de conflictos, supervisión y toma de decisiones, resolución de problemas complejos, gestión de personas, comunicación y medios.

Cuadro de facilitadores

Javier Nuñez

Psicoterapeuta con 10 años de formación, es Licenciado en Psicología Clínica por la Universidad Autónoma de México.
Master en Psicoterapia Gestalt y Experto en Psicología de la Diversidad Sexual y de Género por el Colegio Oficial de la Psicología de Madrid, su trabajo se dirige esencialmente a jóvenes y adolescentes.

José Luis García Martínez

Psicólogo formador en Recursos Humanos y Prevención de Riesgos Laborales, en la actualidad es Consultor y Asesor Senior, Perito Judicial y Auditor de Sistemas de Gestión Laborales, Negociador en Conflictos Colectivos y Consultor en Factores Psicosociales en el trabajo.
Es profesor en la Universidad Complutense de Madrid, Universidad Politécnica, Instituto Europeo de Salud y Bienestar Social y Escuela de Organización Industrial (EOI).

José Terol

Licenciado en Químicas e Historia y Director Técnico del Servicio de Prevención Ajeno Unimat desde su creación, gestiona un equipo de más de 250 personas. Complementa su actividad entrenando a rugby, tras jugar durante más de 20 temporadas en el CAU Rugby Valencia. Es entrenador de Nivel I con más de 10 años de experiencia.
Desarrolla capacidades de trabajo de equipo y liderazgo con sus equipos, con jugadores y jugadoras de 14 a 40 años.

Cuadro de facilitadores

Natalia L. Quintero

Diplomada en Nutrición Humana y Dietética, especializada en Nutrición Deportiva, lleva varios años trabajando en el ámbito de la nutrición, alimentación saludable y bienestar, tanto en consultoría como en formación y comunicación.
Actualmente asesora y es formadora en empresas de ámbito internacional.

Sonia Oceransky

Coach Ejecutiva y especialista en alimentación biorespetuosa y hábitos saludables, imparte Talleres de educación alimentaria y promoción de la salud.
Maestra y profesora de cocina saludable y sostenible, es formadora desde hace más de 30 años, promoviendo que las personas mejoren su calidad de vida y se hagan responsables de su salud.

Tania Hernández

Experta en Inteligencia Emocional y Gestión Psicosocial, Coach Ejecutiva, Coach Experta en Gestión Emocional, Coach de Equipos, Especialista en Mindfulness para niñ@s y adolescentes y Experta en Gestión de Empresas Saludables.
Formadora desde hace más de 25 años, lleva 10 años trabajando las habilidades relacionales de forma individual y grupal.

OCERANSKY
Cultura Preventiva

ESCUELA PARA JÓVENES Y ADOLESCENTES

BSL
Bienestar y Salud Laboral

Contribuyendo a un futuro saludable, sostenible e igualitario