

# CURSO PARA ADOLESCENTES

[www.dhyne.com](http://www.dhyne.com)

 **DH·Y·NE**<sup>®</sup>  
DESARROLLO HUMANO Y DE NEGOCIOS



# “ CURSOS Y COACHING ”

Bienvenidos a DHYNE  
” Desarrollo Humano y de  
Negocios “

---

Empresa Jalisciense  
Dedicada y Especializada  
en Desarrollar a Personas  
y Negocios



\* Todos los Cursos están Avalados ante la S.T.P.S.

\* De acuerdo con la Normativa Oficial Mexicana (NOM) se expide la constancia (Formato DC-3)

\* Coaches y Capacitadores Certificados y Experimentados = Especializados según el curso

\* Cursos Dinámicos e Interactivos por medio de Prácticas y Vivencias bajo el Cono del Aprendizaje, para alcanzar el 100% de la Retención Mental en los Empleados.

\* Atención Personalizada con SOLUCIONES y con Orientación Profesional para tu Empresa y una excelente Cortesía y Buen Trato para Tus Empleados.



# Adolescentes Felices



# Objetivo

"Empoderar a los adolescentes para que desarrollen una comprensión profunda de sí mismos, fortalezcan sus habilidades socioemocionales y adquieran herramientas prácticas que les permitan navegar los desafíos de la adolescencia, construir relaciones saludables, establecer metas significativas y cultivar un bienestar integral, preparándolos para un futuro pleno y con propósito."



# TEMARIO

- > AUTOCONOCIMIENTO Y DESARROLLO PERSONAL
- > BIENESTAR FÍSICO
- > USO DE LA TECNOLOGÍA
- > EDUCACIÓN FINANCIERA

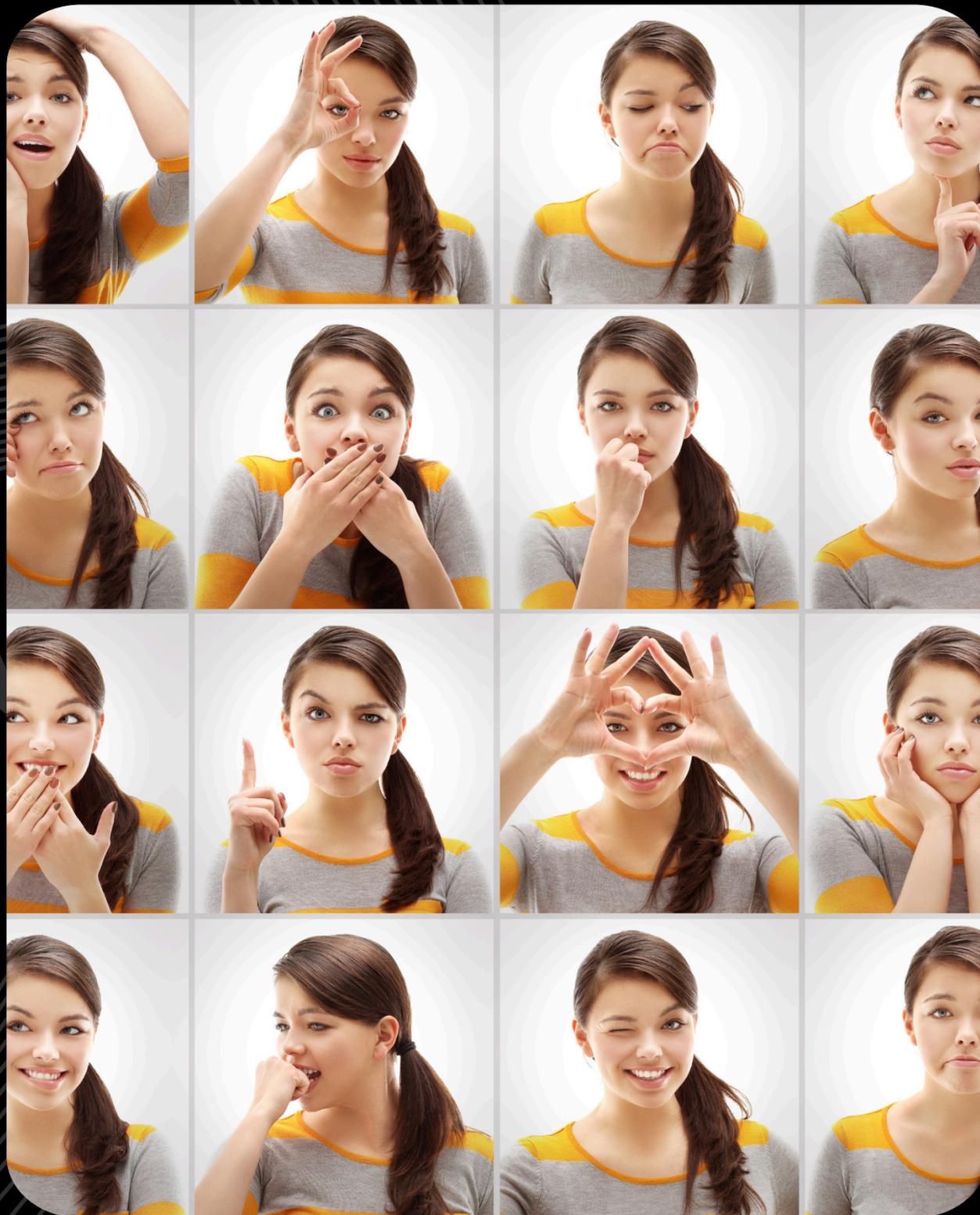
# Desarrollo Personal





# Identidad y Autoestima

- ¿Quién soy y qué me hace único?
- valores, intereses, fortalezas y debilidades
- Fortalezas y debilidades
- Construyendo una autoestima saludable
- Orientación Vocacional



# Inteligencia Emocional

- Cómo identificar, entender y gestionar las emociones propias y ajenas.
- Empatía y relaciones positivas.
- Técnicas para manejar el Estrés la Depresión y la Ansiedad.
- Cultivar amistades saludables y relaciones familiares constructivas.
- Establecer límites y decir "no" cuando es necesario.
- La importancia del apoyo social.

# Trabajo en Equipo y Liderazgo

- Roles dentro de un grupo.
- Identificación de las causas comunes de los conflictos.
- Estrategias para abordar y resolver conflictos de manera constructiva.
- Qué significa ser un líder positivo.



# Comunicación Asertiva

- Comunicación verbal y no verbal: claves para expresarse con claridad.
- Escucha activa: El arte de comprender a los demás.
- Empatía: poniéndonos en los zapatos del otro.
- Cómo decir “no” sin sentirse culpable
- Resolución de conflictos



# Bienestar Físico



## Bienestar Físico

- Manejo del estrés y la ansiedad.
- Estrategias y Cuidado del Cuerpo
- Establecimiento de Límites y Prioridades
- Educación Sexual



# Uso de Tecnología



# Uso responsable de la Tecnología

- Redes sociales y salud mental
- Cyberbullying y privacidad digital
- Tiempo de pantalla vs. tiempo de calidad





# Educación Financiera

# Educación Financiera

- La importancia de tener objetivos claros.
- El método SMART para definir metas alcanzables.
- Planificación y organización para lograr objetivos.
- Presupuesto personal y Manejo del Dinero
- Ahorros e Inversiones
- Conceptos básicos de crédito



# Beneficios

- **DÍAS Y HORARIOS FLEXIBLES:** Nuestros Cursos se ajustan a tu medida en días y horarios que se adapten a Ti. Lunes a Sábados de 09:00 a.m. a 20:00 p.m. en cualquiera de nuestras 12 Instalaciones.
- **RECONOCIMIENTOS:** Para los participantes.
- **GESTIÓN DE TALENTOS:** Diagnosticos de Autoconocimiento.
- **RECURSOS:** Todo el material incluido.
- **SALAS DE CAPACITACIÓN:** Cómodas con servicio de Coffee break y Snacks.
- **COACHING DE VIDA:** Solución Personalizada para tu desarrollo Profesional por medio de un Coach experimentado y especializado en Desarrollo Humano y Negocios.
- **PAQUETES :** A partir de 2 chicos se te hace un descuento del 15%.
- **COMPAÑIA DE TUTORES:** Puede acompañar el Tutor al adolescente.

# Condiciones Comerciales

- **DURACIÓN DEL CURSO:** 3 Horas.
- **RECONOCIMIENTOS:** Se entrega reconocimiento a los participantes.
- **DEPÓSITOS:** Por transferencia Electronica. O depósitos en efectivo. En una sola exhibición. Pago anticipado. No recibimos efectivo.
- **FACTURACIÓN:** Se requiere enviar la constancia fiscal de tu Empresa para efectos de enviar la factura en caso de que así lo requieras.
- **INVERSIÓN DEL CURSO:** \$ 1,997.00 por cada colaborador.
- **DESCUENTOS EMPRESARIALES:** Se aplica un 15% de descuento a partir de 2 colaboradores.

**“Los buenos hábitos formados en la juventud marcan toda la diferencia”**

**Aristóteles**



# Contáctanos

3338034527.



3338127766.

3328860786.



3313366625



[cursos@dhyne.com](mailto:cursos@dhyne.com)



[www.dhyne.com](http://www.dhyne.com)