



# VALORACIÓN DEL TALLER

## “Experience SOUCAN”:

Nombre del Taller: EXPERIENCIATE

### 1. ¿Qué ha impulsado tu decisión de apuntarte al taller?

Me ha interesado la introducción a los sentimientos y el método de relajación, y lo que menos tanta diapositiva.

La resolución de problemas y las técnicas de relajación. El desarrollo de la autoestima de los niños.

Una búsqueda personal de mejorar.

Aprender más acerca de mi misma y adquirir herramientas para afrontar el día a día desde el bienestar.

Saber cómo poder mejorar como persona, y poder controlar mis emociones y la forma de actuar.

Gestionar y aprender a tomar soluciones.

Aprender a manejar las emociones y saber focalizar los problemas con mayor perspectiva.

### 2. ¿Qué es lo que más te ha interesado del taller? ¿Y lo que menos?

En general está muy bien, me ha gustado. Pero cambiaría la extensión de tanta diapositiva.

Ampliaría técnicas para mejorar la autoestima, es decir, profundizaría más.

El control de la ansiedad y la resolución de problemas, ya que son indispensables para el crecimiento personal.

Herramientas de relajación, gestión emocional y relación con la autoestima, potenciar la mente y la solución de problemas, aunque en menor medida.

Saber controlar las emociones, y aprender técnicas para gestionar el estrés, relajándote y demás. Que los talleres sean tan teóricos.

Resolución de problemas y autoestima. Nada me ha parecido poco útil.

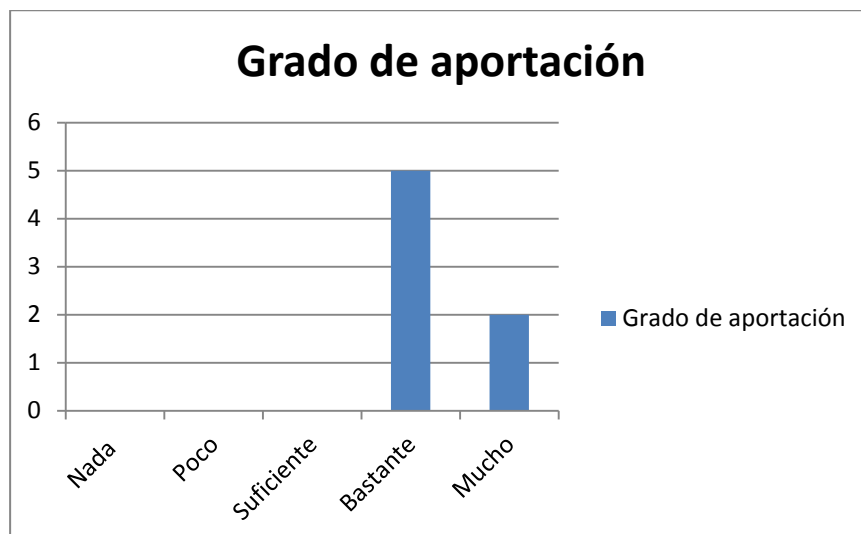
Lo más interesante son los ejercicios de relajación.

### 3. ¿Qué te ha aportado personalmente la participación en el taller?

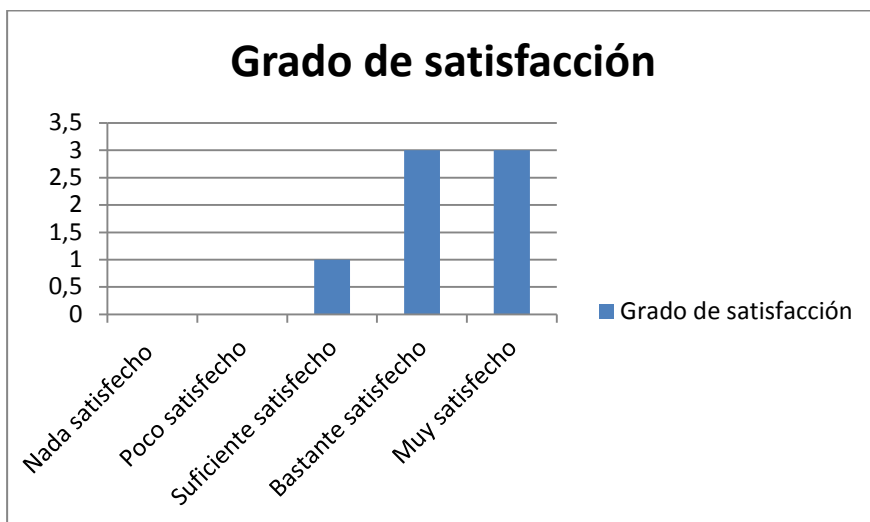
**Breve descripción:** Nuevas ideas de cómo afrontar las cosas.

Adquisición de habilidades aplicables al día a día.

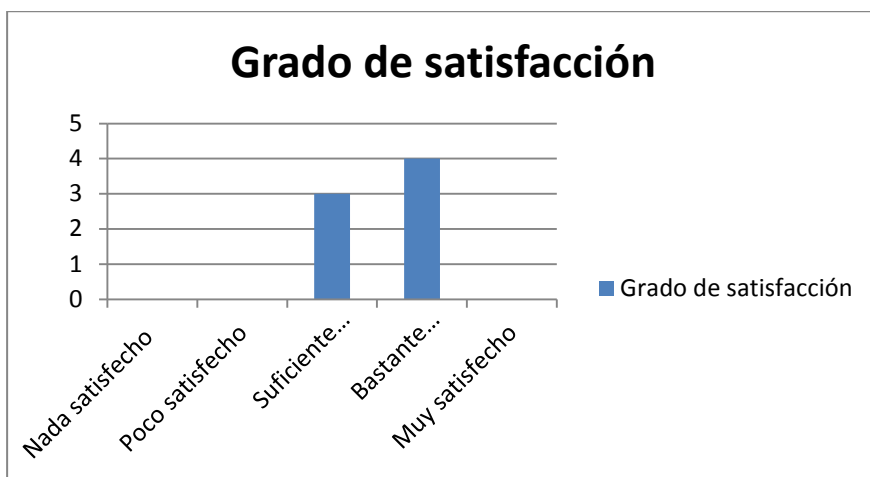
Cambio de perspectiva.



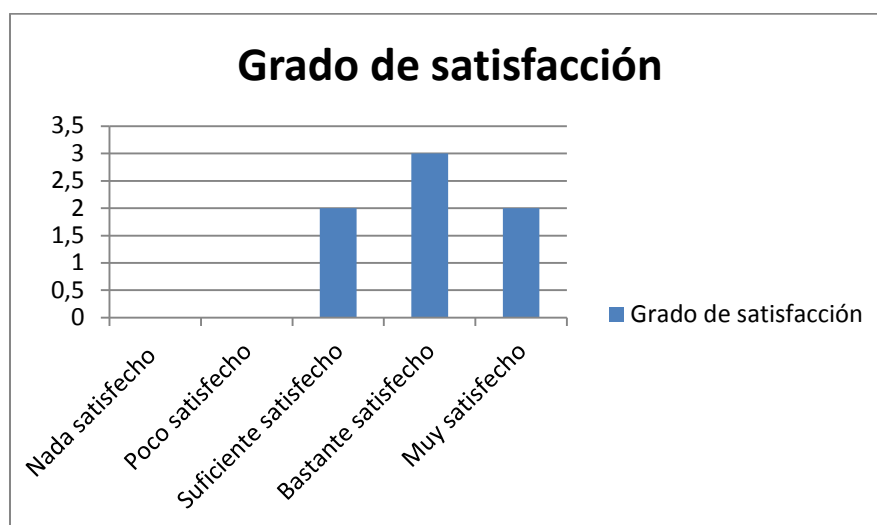
4. Formato del taller: metodología, contenidos, actividades y dinámicas.



5. Formato del taller: Temporalización (Nº horas, distribución...)



6. Formato del taller: Espacios y materiales



## 7. Propuestas de mejora o sugerencias:

Posibilidades de dar los talleres los sábados ya que entre semana es complicado compatibilizar los horarios.

Prolongar las sesiones de gestión emocional y autoestima. Talleres más concentrados y analizar otras posibilidades de días.

Mirar que las fechas no coincidan al final de los cuatrimestres.

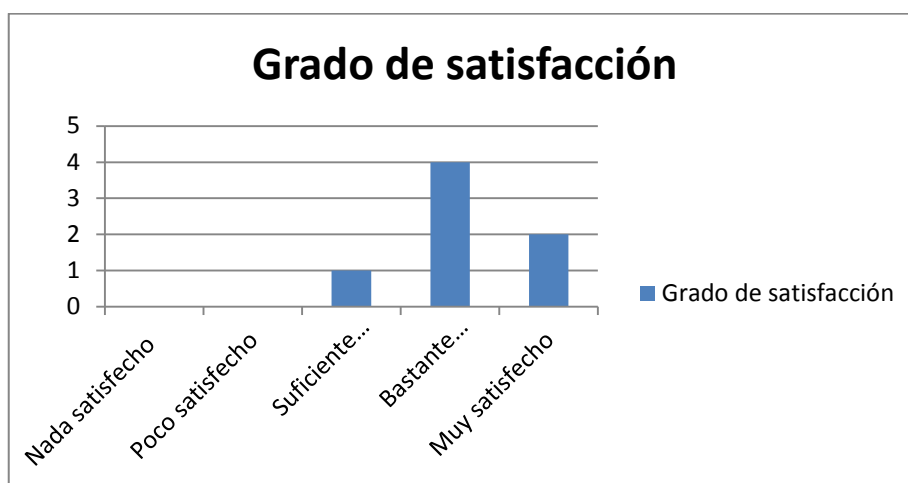
Menos días donde se compriman las horas.

## 8. Valora globalmente el taller.

### Breve descripción:

Estoy totalmente satisfecho, pienso que los profesionales son muy comprometidos y que realmente te ayudan y te transmiten conocimiento.

Me ha parecido un taller muy completo aunque estaría bien añadir trabajo sobre asertividad, que es complementario.



## 9. ¿Qué otros cursos o talleres de desarrollo del ámbito personal, profesional y laboral estarías interesado en realizar?

Ejercicios de regulación adicionales a estos.

Trabajar la asertividad y confianza además de la resolución de conflictos.

Expresión: "La música que llevamos dentro"

Taller sobre asertividad. Enfrentarse a entrevistas de trabajo, dinámicas de grupo. Orientación profesional. Autoconocimiento.

Talleres más dinámicos, que te ayuden a avanzar como persona.

Potencia tu mente (más de un día)