

ORGANIZA:



Awake-Gasteiz es un proyecto que promueve la educación emocional de chicas y chicos jóvenes a través de la aplicación de talleres vivenciales, ayudándoles al autoconocimiento de sus capacidades y virtudes innatas, facilitando así, que encaucen sus objetivos y esfuerzos para desarrollarse creativa y plenamente. Su finalidad es acompañar a jóvenes para que descubran quienes verdaderamente son, cuál es su lugar en el mundo y qué dirección quieren darle a sus vidas.

TRAYECTORIA:

7 EDICIONES  
167 JÓVENES CANDIDATOS  
84 JÓVENES ADMITIDOS

PATROCINADORES:

**Vital**  
FUNDACIÓN · FUNDAZIOA



**gazteria** *g* **juventud**  
▶ ARABAKO FORU ALDUNDIA  
▶ DIPUTACIÓN FORAL DE ÁLAVA



Ayuntamiento  
de Vitoria-Gasteiz  
Vitoria-Gasteizko  
Udala

¿TE ATREVES A



CONQUISTA TU PODER PERSONAL

Si tienes entre 16 y 22 años y quieres descubrir lo que te hace especial, tus talentos y virtudes innatas, valorarlos y utilizarlos para enfocarte en una profesión con sentido.

Si eres de las personas que te importa tu entorno, lo que pasa en el mundo, la sociedad, el medio ambiente. Si quieres ser un agente de cambio para crear un mundo mejor.

APÚNTATE A ESTA AVENTURA

Más info:

✉ [jovenes@awakegasteiz.org](mailto:jovenes@awakegasteiz.org)  
🌐 [www.awakegasteiz.org](http://www.awakegasteiz.org)  
☎ Teléfono: 945 046 189  
📞 Whatsapp: 660603679

## ¿QUÉ ES AWAKE-GASTEIZ?

Educación emocional, desarrollo personal y vocación profesional para ayudar al autoconocimiento de las capacidades y virtudes innatas facilitando así, encontrar una vocación con sentido y saber qué dirección tomar.

## ¿A QUIÉN VA DIRIGIDO?

Jóvenes de 16 a 22 años, con un alto grado de compromiso y motivación dispuestos a realizar un trabajo de desarrollo personal.

## ¿CÓMO SE DESARROLLA?

Empieza en Octubre y acaba en Mayo.

1 día a la semana, sesiones grupales de dos horas y media de duración.

2 veces al mes, sesión individuales de acompañamiento con un profesional para supervisar, apoyar y acompañar en el proceso.

## ¿CÓMO APUNTARSE?

Pide el cuestionario en:  
jovenes@awakegasteiz.org  
Whatsapp 660 603 679  
www.awakegasteiz.org

## ¿QUIÉN HA CREADO ESTE PROYECTO?

Profesionales del crecimiento personal convencidos de la capacidad de los jóvenes para ser agentes de cambio.

## ¿QUÉ SERVICIOS OFRECE?

Autoconocimiento a través del arte terapia.  
Identificación de recursos personales.  
Gestión emocional (habilidades individuales y sociales).  
Gestión del tiempo.  
Autoconocimiento desde la corporalidad.  
Pensamientos positivos.  
Valores ¿qué me motiva?  
¿Quién soy?  
Salir de la zona de confort.  
Construcción de hábitos.  
Autoestima.  
Confianza.  
Acoso y abuso.  
Comunicación no violenta.  
Desapego emocional.  
Regulación del estrés.  
Estereotipos de género.  
Relaciones afectivo sexuales (respeto y comunicación)  
Bienestar desde la corporalidad.  
Conexión con la naturaleza.  
Consumo responsable.  
Inteligencia finalciera.  
Propósito y sentido vital.  
Visión de futuro.

## COSTE

Gratuito

A cambio de un alto grado de compromiso y asistencia.

 <https://www.facebook.com/awakegasteiz>  
 <https://twitter.com/awakegasteiz>  
 <https://www.instagram.com/awakegasteiz>