

Programa de cursos y talleres 2025/2026.

El cerebro humano es GENIAL... Funciona 24 horas, 365 días al año desde que naces y un día te dice "TIRA" y vas tu y empujas...

Curso Intensivo ESTRÉS y EMOCIONES

- ¿Qué es el estrés?.
- Identificarlo y combatirlo.
- Gestión de emociones.
- Teoría y práctica.
- Coherencia Cardíaca.

Curso Intensivo CIBERSEGURIDAD

- Riesgos en el entorno de Internet, Redes Sociales y dispositivos móviles.
- Cuidado de menores.
- Riesgos en línea.
- Contenidos inapropiados.
- Privacidad e información.
- Ciberacoso, grooming, sexting...

Curso Intensivo ALCOHOL y DROGAS

- Efectos de alcohol y drogas.
- ¿Cómo se llega al consumo?.
- Simulador de índice de alcohol. Curva de Widmark.
- Ejercicios con gafas simulación.

Curso Intensivo SEGURIDAD VIAL

- Factor vehículo, humano y vía.
- Actitudes y aptitudes.
- Prácticas en simuladores DSMG-SV1.
- Ejercicios con gafas simulación alcohol y drogas.

Programa de cursos y talleres 2025/2026.

El cerebro humano es GENIAL... Funciona 24 horas, 365 días al año desde que naces y un día te dice "TIRA" y vas tu y empujas...



Curso Intensivo ESTRÉS y EMOCIONES

OBJETIVO

- Identificar y gestionar el ESTRÉS y las EMOCIONES.
- Aprender a afrontar situaciones estresantes como exámenes, relaciones sociales y familiares de manera positiva, ...

METODOLOGÍA y TEMARIO

Bloque teórico:

- Parte teórica participativa donde el alumno forma parte de la solución.
- Conocer qué es el ESTRÉS POSITIVO y NEGATIVO, saber cómo identificarlo y aprender a gestionarlo.
- Conocer qué son las EMOCIONES, cuál es su cometido y cómo gestionarlas.
- Buscar complicidades.

Bloque práctico:

- Medición de estrés por medio de sensor de Coherencia Cardíaca.
- Ejercicios básicos de identificación de estrés y relajación.

CARACTERÍSTICAS

- 25 a 30 alumnos.
- Para alumnos de todas las edades.
- Entorno: Estudiantes, empresas y profesiones de alto estrés y familia.
- Duración
 - Modalidad Intensiva: 3 horas ()
 - Modalidad Básica: 3 horas repartidas en talleres de 1 hora grupos 25 alumnos. En total 75 alumnos.

Programa de cursos y talleres 2025/2026.

El cerebro humano es GENIAL... Funciona 24 horas, 365 días al año desde que naces y un día te dice "TIRA" y vas tu y empujas...



Curso Intensivo CIBERSEGURIDAD

OBJETIVO

- Conocer los factores de riesgo y las amenazas en el uso de Internet, Redes Sociales y dispositivos móviles.
- Estrategias, buenos hábitos y herramientas de seguridad.
- Uso responsable y moderado de internet y redes sociales.

METODOLOGÍA y TEMARIO

- Ambiente participativo.
- Papel del adulto en la seguridad de los menores.
- Exposición de factores de riesgo y amenazas.
- Casos reales y cotidianos.
- Hábitos, estrategias y herramientas de seguridad.

CARACTERÍSTICAS

- 25 a 30 alumnos.
- Para alumnos de todas las edades.
- Entorno: Estudiantes, jóvenes, familia y empresas.
- Adaptación al entorno familiar, docente y jóvenes.
- Duración 3 horas.

Programa de cursos y talleres 2025/2026.

El cerebro humano es GENIAL... Funciona 24 horas, 365 días al año desde que naces y un día te dice "TIRA" y vas tu y empujas...



Curso Intensivo ALCOHOL y DROGAS

OBJETIVO

- Conocer los efectos de las drogas.
- Desmitificar las "bondades" del consumo.

METODOLOGÍA y TEMARIO

Bloque teórico:

- Parte teórica participativa, el alumno forma parte de la solución.
- Explicar los factores de riesgo, sus consecuencias a corto, medio y largo plazo.
- Dar más importancia al "por qué" que al castigo.
- Buscar complicidades.
- Buscar el compromiso de la familia.

Bloque práctico:

- Simulación de tasa de alcoholemia.
- Ejercicios de simulación en diferentes estados de alcoholemia y drogas.

CARACTERÍSTICAS

- 25 a 30 alumnos.
- Para alumnos de todas las edades.
- Entorno: Estudiantes, jóvenes, empresas y familia.
- Duración 2 horas.

Programa de cursos y talleres 2025/2026.

El cerebro humano es GENIAL... Funciona 24 horas, 365 días al año desde que naces y un día te dice "TIRA" y vas tu y empujas...



Curso Intensivo SEGURIDAD VIAL

OBJETIVO

- Reducir los accidentes de tráfico, crear hábitos de conducta positivos y seguros.
- Conocer los factores de riesgo y aprender cómo evitar accidentes.
 - Jóvenes de 16 a 25 años. Formación de base para que sean buenos conductores de futuro.
 - Conductores de 30 a 60 años. Experiencia y malos hábitos.
 - Conductores mayores de 60 a 90 años. Experiencia, malos hábitos y disminución de condiciones físicas.

METODOLOGÍA y TEMARIO

Bloque teórico:

- Parte teórica participativa, el alumno forma parte de la solución.
- Explicar los factores de riesgo, sus consecuencias y cómo evitarlos.
- Dar más importancia al "por qué" que al castigo.
- Buscar complicidades.

Bloque práctico:

- Simulación de tasa de alcoholemia.
- Ejercicios de simulación en diferentes estados de alcoholemia y drogas.
- Medición de estrés (Coherencia Cardíaca).
- Ejercicios y prácticas en simuladores DSMG-SV1.

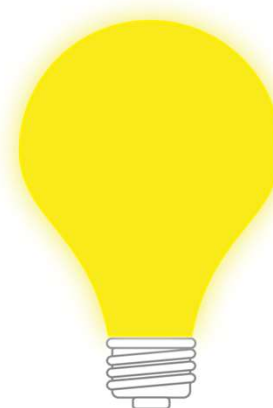
CARACTERÍSTICAS

- 15 a 20 alumnos.
- Entorno: A partir de 16 años, empresas. (Riesgo laboral "In Itinere")
- Duración 4 horas.

Programa de cursos y talleres 2025/2026.

El cerebro humano no es un saco que hay que llenar si no una luz que hay que encender...

Encender la LUZ está en nuestras manos



Padres, educadores, profesores,
empresarios... ciudadanos

Tenemos una GRAN RESPONSABILIDAD

¿TE APUNTAS?

www.dsmg.es
info@dsmg.es