

### **Misión de PeakU:**

Mitigar la violencia doméstica y en el noviazgo empoderando a los adolescentes y adultos jóvenes para que desarrollen y se conecten con su sentido de identidad a través de recursos educativos, talleres y asociaciones.

### **Entregables concretos:**

Cada curso introducirá a los estudiantes a los conceptos críticos, estrategias e implementación en tiempo real, y los participantes se llevarán de la capacitación:

- Comprensión de las relaciones saludables y cómo formarlas y nutrirlas.
- Comprensión de las estrategias de mindfulness y de sus implementaciones efectivas.
- Una visión aspiracional de su futuro y pasos concretos que pueden dar para hacerlo realidad
- Herramientas de comunicación para elevar activamente las relaciones a los resultados deseados

### **Semana 1 : Monte Timpanogos (Relaciones Saludables): 90 minutos**

Los estudiantes exploran las cualidades de las relaciones saludables (frente a las abusivas). Los estudiantes son introducidos a la práctica de la atención plena y guiados a través de una visión personalizada de su futuro.

### **Semana 2: Entendiendo el Consentimiento : 90 Minutos**

En asociación con la Fundación Saprea, PeakU ayuda a los participantes a obtener una comprensión clara de los principios del consentimiento y ejercicios para implementarlos en sus vidas.

### **Semana 3 : Mt. Whitney (Valores Personales): 90 minutos**

Los estudiantes identifican sus valores personales y entienden cómo bailar con los valores de una pareja en una relación. Los estudiantes utilizan herramientas de atención plena y aceptación para combinar sus valores y visión de futuro, primero consigo mismos y en conexión con su comunidad.

### **Semana 4 : Himalaya (Elevando las habilidades de comunicación): 90 minutos**

Los estudiantes aprenden a distinguir la comunicación que amenaza las relaciones y a elegir la comunicación que salvaguarda las relaciones. Desarrollan una profunda comprensión de su propio estilo de comunicación, alineándose con sus valores personales y dando forma a su visión del futuro.

### **Semana 5 : PeakU (Creando intimidad): 90 minutos**

Los estudiantes aprenden a generar confianza y conexión. Los estudiantes experimentan con el apego y la autoeficacia en conversaciones cargadas y establecen metas específicas en apoyo de su visión futura.

*Para obtener más información sobre PeakU y su trabajo para empoderar a los jóvenes para que construyan relaciones más saludables, comuníquese con [info@peaku.org](mailto:info@peaku.org) o visite*

*[www.peaku.org](http://www.peaku.org).*