LA COMUNICACIÓN COSA DE DOS

EL PAPEL DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LA FAMILIA

A cargo de

Ana Madrigal Nieto. Profesora de la UNIR. Pedagoga. Especialista en Inteligencia Emocional y Pedagogía Positiva. Mediadora familiar

Objetivo:

Proporcionar herramientas psicoeducativas sencillas para estar en las mejores condiciones de cuidarse y mejorar la comunicación en la familia.

Metodología:

Participativa. En cada sesión se aprenderán técnicas concretas

CONTENIDO Y CALENDARIO

21 de octubre

“Nuestro cerebro. Conocer nuestro estilo de percepción sensorial para la comunicación.”

11 de noviembre

“Inteligencia emocional. Aprender a identificar mis sentimientos y los de los demás.”

20 de enero

“Autoestima. Aceptación personal.”

17 de febrero

“Autocontrol. Asertividad”

16 de marzo

“Integración cerebral. Cuidar de mi familia y tomar las decisiones oportunas en el día a día.”

20 de abril

Mindfulness: “Vive el hoy y ahora" Vivir en paz conmigo y con los demás.

18 de mayo

Mindfulness “La compasión y el perdón”

APRENDEMAR JUGANDO

LUGAR CASTRO:
LA RESIDENCIA

DÍA Y HORA:
SÁBADOS DE 10:00 A 11:30

CONTACTOANTONIA:
649 94 61 67

PLAZAS LIMITADAS