



xorima

PSICOLOGÍA Y CRECIMIENTO PERSONAL

Taller de inteligencia emocional para padres y madres

En qué consiste y para qué:

Taller vivencial dónde los asistentes vivirán en 1ª persona la inteligencia emocional. Será un espacio para padres y madres que quieran conocerse mejor a si mismos, sus emociones y como gestionarlas. Por lo tanto, es un taller práctico para conocer y trabajar nuestras emociones, ya que es la única manera de saber que les ocurre a nuestros hijos y poder ayudarlos a ser personas felices, siéndolo nosotros mismos.

Por eso se hace en un formato experiencial y en grupos reducidos y no en formato charla o conferencia. Así, aprenderemos a educar y entender a nuestros hijos a través de nuestra propia experiencia, no a través de pautas o trucos que nos puedan dar expertos o libros. Los expertos en nuestra vida somos nosotros y enseñaremos a nuestros hijos a ser expertos de la suya propia, esto es la inteligencia emocional.

Este tipo de taller da opción a continuar con más talleres a lo largo del curso si el grupo quisiera, para seguir conociéndonos y trabajando nuestras emociones y temas relacionados con la educación de los hijos/as.

La inteligencia emocional es la capacidad para reconocer los sentimientos propios y ajenos, por eso es tan importante para tener buenas relaciones sociales. Y hacer talleres en grupo es muy beneficioso para ello.

Contenido o desarrollo del taller:

1. Qué es la inteligencia emocional y para qué.
2. Actitudes básicas para una buena comunicación.
3. Trabajo con emociones principales y dinámicas para hacer con los niños/as en casa.
4. Mindfulness/meditación y relajación.