

"Curs d'Intel·ligència Emocional per a mares, pares i llaos."

El curs està dirigit a mares, pares i llaos per a treballar la seua pròpia intel·ligència emocional. Experimentant en la teua pròpia vida podràs aplicar-ho i ensenyar-ho als teus fills.

Què aconseguiràs?

- Ser capaç de reconèixer i de manejar les teues pròpies emocions i les que dels teus fills
- Millorar la relació amb els fills, treballant la comunicació amb ells: conèixer-los i comprendre'ls millor.
- Manejar conflictes amb els fills: aconseguir utilitzar les crítiques com quelcom positiu.
- A l'aprendre podràs ajudar els fills a tindre major autocontrol emocional, manejar la frustració, l'hostilitat i altres emocions desagradables.
- Treballar i potenciar les emocions positives millorant amb això el clima familiar

TEMARI:

Part I INTRAPERSONAL

4 sessions

28.02.18 Autoconeixement

Autoestima

14.03.18 Control d'impulsos

21.03.18 El pensament positiu

28.03.18 Les emocions (percebre, reconèixer)

PART II INTERPERSONAL

4 sessions

11.04.18 L'empatia

18.04.18 Comunicació assertiva

25.04.18 Solució de conflictes

2.05.18 Les emocions (gestionar, utilitzar)



Proposta d'horaris:

Dimecres 15:40 - 16:50

Preu: 45€

40€ per persona si hi ha diverses persones de la mateixa família

Impartix: Nora Plepe. Coach de desenrotllament personal, intel·ligència emocional, instructora de ioga
Tel: 615 019 257