

BIENESTAR EMOCIONAL EN LA FAMILIA

“Desarrolla tu inteligencia emocional para educar hijos/as emocionalmente saludables y fortalecer los vínculos familiares”

CURSO ONLINE

2 h/semana

Nivel 1: 4 semanas

**Plazas
limitadas**



Metodología contrastada



Solicita más información:
carmen@educacionemocional.eu
629 377 633

A QUIÉN VA DIRIGIDO

A madres, padres y abuelos que queráis:

- 1 Educar hijos/nietos emocionalmente saludables: con una autoestima sana y con capacidad para gestionar sus emociones y relaciones sociales.
- 2 Construir o fortalecer los vínculos de confianza en la familia: en la pareja, en la relación padres/ hijos y en la relación entre hermanos.
- 3 Aprender nuevas herramientas para resolver conflictos familiares, mediar para facilitar el diálogo en la familia y enseñar a tus hijos a resolver conflictos
- 4 Conocer claves para tu autocuidado y gestión emocional al educar.
- 5 Desarrollar tu capacidad para acompañar e inspirar confianza en tus hijos, en el camino hacia sus metas.

EN QUÉ CONSISTE LA FORMACIÓN

Bienestar emocional en la familia

- 1 Formación distribuida en 5 módulos
- 2 20 sesiones (1,5 h) on-line, en directo
- 3 Grabación de sesiones y ppts
- 4 Acceso ilimitado Google Classroom
- 5 Prácticas, retos y foros semanales
- 6 Red de apoyo de familias

EN QUÉ CONSISTE LA FORMACIÓN

Bienestar emocional en la familia

1 Kit básico: “educadores conscientes”



Autoconocimiento

Objetivos:

1. Conocer los beneficios de la educación emocional
2. Tomar consciencia del grado de bienestar en tu familia
3. Desarrollar una actitud que facilite el bienestar emocional familiar

Mes 1

2 Coherencia y vínculo al educar



Relación de confianza

Objetivos:

1. Conectar con tu propósito vital y valores para educar con coherencia
2. Entrenar habilidades clave para fomentar el vínculo de confianza y la comunicación en la familia

Mes 2

3 Cuidarse para cuidar



Autoestima

Objetivos:

1. Cuidar tu autoestima como padre/madre
2. Conocer y aplicar las claves para sembrar una sana autoestima en tus hijos/as.

Mes 3

4 Regularse para dialogar



Gestión emocional
Resolución de conflictos

Objetivos:

1. Aprender técnicas para gestionar tus emociones y las de tu hijos al educar
2. Desarrollar tu capacidad de mediar y enseñar a tus hijos a resolver conflictos por sí mismos

Mes 4

5 Motivarte e inspirar



Automotivación
Coaching educativo

Objetivos:

1. Aprender técnicas de Automotivación para educar con optimismo y resiliencia
2. Aprender herramientas para poder inspirar, guiar y acompañar a tus hijos en el logro de sus retos

Mes 5

4 semanas

CONTACTO



Si quieres conocer más en profundidad nuestros programas de educación emocional para docentes, alumnado, familias o centro escolar, ponte en contacto con:



Carmen García de Leaniz

Directora de Proyectos de Educación Emocional



Teléfono: 629 377 633



carmen@educacionemocional.eu



www.educacionemocional.eu



[www.youtube/carmen_garcía de leaniz](http://www.youtube/carmen_garcía_de_leaniz)



www.linkedin.com/in/carmen-garcía-de-leaniz-6a765716

