

“Todos tenemos dos mentes, una que piensa y otra que siente”

Daniel Goleman

Vivimos en una sociedad de grandes cambios que requieren nuevos enfoques. Con la rapidez que evoluciona todo a nuestro alrededor, muchos padres y educadores nos estamos planteando generar en los niños valores, metas y un conocimiento profundo de sí mismos. La educación en inteligencia emocional puede aportar mucho en este sentido, ya que persigue el crecimiento integral de la persona para lograr un mayor bienestar y calidad en su vida. Cuando educamos en inteligencia emocional, estamos educando para la vida, ya que engloba todas aquellas capacidades que nos permiten resolver problemas relacionados con las emociones y los sentimientos, tanto con los nuestros como con los de los demás.

El presente programa de educación emocional, ayuda a l@s niñ@s a ser personas emocionalmente sanas, personas con una actitud positiva ante la vida, capaces de expresar y controlar sus sentimientos, que conectan con las emociones de otras personas, con autonomía y capacidad para tomar decisiones adecuadas y capaces de superar las situaciones meritorias que inevitablemente surgen en la vida.

¡Gracias por vuestra confianza!



Proyecto Educando para la vida

Programa de Educación Emocional

Qué aprenderán

Las niñ@s emocionalmente inteligentes:

- Saben reconocer y gestionar sus emociones y las de las personas con las que interactúan.
- Actúan de forma positiva y constructiva, con empatía y asertividad.
- Canalizan de forma adecuada la ansiedad y la frustración.
- Saben cómo relacionarse eficazmente con los demás.
- Resuelven sus conflictos con tolerancia y respeto.
- Tienen un sano concepto de sí mism@s y una sana autoestima que les permite vivir con confianza, motivados por alcanzar sus objetivos.
- Son capaces de potenciar su creatividad y aplicarla en todos los ámbitos de su vida.

Lo más destacado

- Reconocer sus emociones y las de los demás
- Regulación emocional
- Relajación
- Comunicación no verbal
- Escucha activa
- Comunicación asertiva
- Resolución constructiva de los conflictos
- Educar para la vida
- Desarrollo de una sana autoestima
- Potenciación de la creatividad

Cómo aprenderán

A través de cuentos, juegos, actividades, mindfulness, relajación y dinámicas.

Contenidos

- Conciencia emocional
- Regulación emocional
- Autonomía emocional
- Competencia social
- Habilidades para la vida y el bienestar
- Puesta a prueba de competencias emocionales

Cuándo

En Valladolid.

Desde septiembre 2015 hasta junio 2016.

- 1º, 2º y 3º de primaria: viernes de 18:00 a 19:00
- 4º, 5º y 6º de primaria: viernes de 19:00 a 20:00

Comienzo el 4 de septiembre de 2015.

Grupos reducidos.

¡Plazas limitadas!

Cuánto

Matrícula: 20 € (incluye la reserva de plaza y los materiales a utilizar durante todo el programa)

45 € al mes.

Sobre mí



Mi formación como psicóloga, coach e inteligencia emocional, unida a mi experiencia en el ámbito del desarrollo y formación, me confieren una sensibilidad particular a la hora de acompañar a las personas durante los procesos de cambio y crecimiento.

Mi objetivo es conseguir que se obtengan resultados actuando desde la ética profesional y la responsabilidad que me caracterizan con compromiso, honestidad, gran entusiasmo e ilusión.

Me mueve la inquietud de mejorar cada día para aportar mayor valor a todas las personas que confiáis en mí.

Inscripciones y contacto

- info@estelallorente.com
- www.estelallorente.com
- Tel. 609 04 48 11