



TALLER PRÁCTICO

**Gestión emocional,
mindfulness y
comunicación eficaz
para familias
(IES Complutense)**

4 sesiones
Jueves de 19 a 20:15 horas
Online: Webex (Aula Virtual)

COMENZAMOS EL 4 DE FEBRERO

4, 11, 18 y 25 de febrero





¿QUE APRENDEREMOS?


- A conocer, experimentar y gestionar los pensamientos y las emociones de forma eficaz.
- A gestionar el estrés, propiciando momentos de calma y bienestar en nuestra vida cotidiana.
- A parar y darnos espacio para estar con las emociones difíciles sin reaccionar de manera automática.
- A darnos cuenta de la reactividad corporal ante determinadas situaciones que consideramos conflictivas o incómodas y gestionarla de forma “emocionalmente inteligente”.
- Estrategias para mejorar la comunicación con nosotros/as mismos/as y los demás, sobre todo, con nuestros/as hijos/as adolescentes, favoreciendo actitudes de cuidado y amabilidad en el proceso de interacción social.

INSCRIPCIONES

Antes del 2 de febrero en:

<https://proacomplutense.aulasabiertas.com/>

Plazas: de 6 a 24 padres/madres
(por orden de inscripción/ prioridad familias con
hijos/as en 3º y 4º de ESO)





FACILITADORA: Paloma Benito Fernández

Profesora de Música en Educación Secundaria, Musicóloga, Pedagoga, Instructora certificada de Mindfulness en contextos educativos, Socia fundacional de la Red Internacional de Educación Emocional y Bienestar (RIEEB). Madre de un adolescente.

NECESITARÁS:

Un espacio en tu casa libre de interrupciones.

Cámara y micrófono (ambos encendidos)

Un cuaderno para tus reflexiones.

Ropa cómoda, mantita, esterilla y, si tenéis/queréis, zafu (o cojín de meditar)

PARA MÁS INFORMACIÓN:

paloma.benitofernandez@educa.madrid.org

