



Programa Masterclass

La gestión emocional

Con esta Masterclass tendrás una estructura clara para poder acompañar a tu hijo o hija en su gestión emocional. Los niños y las niñas son pura emoción y a menudo nos faltan los recursos para hacer que estas emociones sean tangibles para poder gestionarlas. Aprenderás paso a paso cómo hacerlo para que tu gestión emocional sea efectiva, y que él o ella aprenda de ti.

INTRODUCCIÓN

La gestión emocional es esencial al educar a nuestros hijos e hijas, pero al no haber recibido esta educación nosotros/as mismos/as, nos resulta difícil acompañarlos. En esta masterclass aprenderás a comprender tus emociones y gestionarlas adecuadamente para que trabajen a tu favor. Esta es la primera etapa para luego poder aplicar este aprendizaje con tus hijos e hijas. El curso se dividirá en 4 vídeos, cada uno tratando una emoción específica: ira, tristeza, miedo y alegría.

Formato: 4 vídeos para tratar los 4 grandes grupos de emociones

Vídeo 1: La ira

Vídeo 2: La tristeza

Vídeo 3: El miedo

Vídeo 4: La alegría

OBJETIVOS:

- Tomar consciencia de las emociones y nombrarlas
- Saber reconocer en el cuerpo dónde se expresan
- Entender de qué nos informan las emociones
- Descubrir cómo gestionarlas y la importancia de gestionarlas
- Aplicar esta gestión con tu hijo o hija
- Tener más confianza a la hora de relacionarte con tu hijo o hija
- Proporcionar un espacio seguro para que tu hijo o hija se exprese y poder sostenerlos

Inversión: 45€.

Pago por Bizum o transferencia bancaria: ES62 2085 9315 9803 3031 8463.

*PREPARADO EN COLABORACIÓN CON LA ESCUELA COACHING SOSTENIBLE DE BARCELONA, Y
PRESENTADO POR: CÉLINE BYDLON*

