



PEDAGOGIA Y FORMACION, S.L.

J.M. Arrieta Mascarua, 11 - bajo - trasera
48840 GÜEÑES (Bizkaia)
Tel.: 946038220
Ibai.pedagogia.formacion@gmail.com
<http://ibai5.blogspot.com.es/>

Taller de encuentro para padres y madres de ANADAHI - Araba
(Asociación de Niños y Adultos con Déficit de atención, Hiperactividad e Impulsividad)

**INTELIGENCIA EMOCIONAL
Y COMUNICACIÓN EN CASA**

10 HORAS EN 4 SESIONES
Sabados de 10,30 a 13,00
Fechas: 9, 16, 23 y 30 de noviembre de 2013

QUÉ HAREMOS:

Cada sesión tratará sobre un tema diferente. En relación a ese tema, habrá una pequeña exposición donde podremos aclarar ideas y resolver dudas. También habrá tiempo para compartir la propia experiencia en pequeños grupos. Por último, cada día practicaremos técnicas de respiración, relajación y visualización.

TEMAS:

- Primer día: ENTENDER LAS EMOCIONES: Qué son, para qué sirven, qué significa ser emocionalmente inteligente. La maestría personal.
- Segundo día: RESPONDER A LAS EMOCIONES: Contención de la ira, ser base segura en la ansiedad, acompañar en la tristeza. Presencia y autenticidad.
- Tercer día: GESTIONAR EL ESTRÉS: Activar el cuarto cerebro. Aceptar la incertidumbre. Adiós a la importancia personal. Mirar al propósito colectivo.
- Cuarto día: COMUNICAR LAS EMOCIONES: Ir más allá de la comunicación amenazante y dejar de ponerse a la defensiva.

FACILITADORA:

PILAR FEIJOO PORTERO: Terapeuta Familiar y de Pareja. Licenciada en Pedagogía por la Universidad de Deusto. Suficiencia Investigadora por la Universidad del País Vasco. Practitioner en Programación Neurolingüística. Diplomada en Análisis Transaccional, en Pedagogía Sistémica y en Terapia de Constelaciones Familiares.

CUOTA E INSCRIPCIÓN:

- El curso es abierto y gratuito
- Hay que apuntarse facilitando los datos en el despacho, por telefono o por correo electrónico, antes del 31 de octubre.