Castilla-La Mancha



Diciembre en AULAS DE FAMILIA

(Talleres para madres, padres y familias)

Crianza Emocional para el día a día

2 Dic 17:00

Taller para madres y padres que buscan herramientas efectivas y sostenibles en el tiempo para la gestión emocional familiar, en el día a día y en los días donde la expresión emocional familiar es complicada

Mi emoción, Su crianza

9 Dic 17:00

Espacio abierto para madres y padres donde compartiremos la dificultad de gestionar nuestras emociones con el estrés cotidiano personal y familiar y evitar que se impregne en el resto de la familia.

Autoestima Familiar

16 Dic 17:00

Taller para familias (niños a partir de los 6 años) donde tomares conciencia de esa autoestima familiar, que construimos entre todos y que nutre a todos sus miembros y que influye en la confianza, comunicación y los vínculos afectivos.

Cero Dramas: Entiende lo que sientes

23 Dic 17:00

Taller dirigido a adolescentes. Entre el estrés del Insti, los amigos, las redes y la familia es normal que te sientas hecho un lío. En este taller te ayudamos a que sepas lo que sientes y quitar dramatismo a tu vida.

Ubicación: CIUDAD REAL , C/ LUZ nº 9. (LOCAL)

Contacto:
Eduardo, trabajador social: 654 46 60 98
Pilar, psicóloga: 685 24 15 85

Información e inscripciones:
www.infanciayfamilias.castillalamancha.es



Castilla-La Mancha



23 de diciembre en

AULAS DE FAMILIA

Talleres para Adolescentes

17:00

“Cero Dramas, más claridad: Entiende lo que sientes.

Taller para adolescentes que les permitirá comprender y adquirir estrategias positivas para la gestión emocional personal y familiar.

Entre el estrés del insti, los amigos, las redes y mil cosas más, es normal que a veces te sientas un lío. ¡Un día estás genial y al siguiente quieres desaparecer!
Pues, ¿y si te dijéramos que entender lo que te pasa por dentro es el primer paso para sentirte mejor y tener "cero dramas" en tu vida?
Aquí vas a descubrir:
¿¿Qué es lo que sientes realmente? Y por qué a veces parece una montaña rusa.
Cómo gestionar esas emociones top: La rabia, la tristeza, la ansiedad... sin que te controlen.
Trucos para sentirte más en calma y tener la mente más clara.
¡Y cómo usar tus emociones a tu favor! Sí, ¡se puede!
Es tu momento para entenderte mejor y quitarle el drama a lo que sientes.

¡Te esperamos!

Ubicación: CIUDAD REAL , C/ LUZ nº 9. (LOCAL)

Contacto: Eduardo, trabajador social: 654 46 60 98
Pilar, psicóloga: 685 24 15 85

Información e inscripciones:

(La inscripción debe ser realizada por los padres y se debe incluir los datos del adolescente en “otro asistente”)

www.infanciayfamilias.castillalamancha.es

