

Curso

Educación Emocional y Social para adolescentes



Las emociones impulsan el aprendizaje, la toma de decisiones, la creatividad, las relaciones y la salud.

Como padres queremos que los hijos crezcan sanos y felices y desarrollen sus capacidades intelectuales y personales.

Cuando los hijos no expresan lo que sienten, o lo hacen de forma inadecuada (con enfado, ira...) es una señal de que algo está pasando. ¿Qué hacemos ante esto?.

Objetivo del curso:

Aprender a reconocer, expresar y autorregular las emociones de los adolescentes, para incrementar el bienestar personal, familiar, académico y social.

Contenidos:

1ª Sesión (4 horas)

RECONOZCO Y COMPRENDO MIS EMOCIONES

RECONOZCO MIS EMOCIONES: ¿Cómo descubrir qué emociones siento?. ¿Qué pasa en mi cuerpo y en mi cabeza?. Cómo ponerles un nombre adecuado. Cómo expresarlas de la mejor manera posible.

COMPRENDO MIS EMOCIONES Y LAS DE LOS OTROS: ¿Qué hace que me sienta así y cuales son las consecuencias de mis sentimientos?. ¿Cómo puedo sentirme mejor con los demás?. ¿Cómo se sienten los demás?.

2ª Sesión (4 horas)

MANEJO MIS EMOCIONES

¿Qué puedo hacer? Adquisición de pautas para autorregular mis emociones y para resolver situaciones difíciles.

Desarrollando una actitud reflexiva, estrategias de regulación emocional y solución de problemas.

Educación Emocional y Social para adolescentes

- Profesorado:** **Dra. Ruth Castillo Gualda.**
Doctora en Psicología, especialista en Educación Emocional y entrenadora del programa RULER, de Inteligencia Emocional en la Universidad de Yale.
- Dña. Mariola Bonillo Díaz.**
Psicóloga experta en infantil y adolescentes de Área Humana Psicología.
- Destinatarios:** Adolescentes con edades comprendidas entre 12 y 16 años.
- Desarrollo:** Taller muy práctico. Grupos limitados de 10 a 12 asistentes. Entrega de material didáctico.
- Horarios:** 8 horas en dos sesiones de 4 horas.
- Fechas:** Sábados 22 y 29 de noviembre, de 10.15 h a 14.15 h.
- Precio:** 130€ general.
110€ para clientes o hijos de clientes del Centro.
- Lugar:** Sala de Formación del Aula de Emociones en el Centro de Psicología Área Humana. C/ Ferraz, 4, entreplanta. Madrid
- Contacto:** Para cualquier información estaremos encantados de atenderte en nuestros teléfonos:
91 559 11 87 o 622 212 912
O en nuestro mail
✉ formacion@areahumana.es