

## Programa de Habilidades Emocionales para Padres, Madres y Abuelos

Actualmente, en las escuelas, las habilidades emocionales solo se trabajan aisladamente en algunas materias y nunca de forma exclusiva y específica, como sería oportuno y necesario. Esto puede generar ciertas dificultades en las familias a la hora de afrontar los diversos problemas derivados de una inadecuada gestión de las emociones. Desde EDUCACIÓNATE, y a través del coaching educativo y familiar, ofrecemos las herramientas necesarias para atender esta necesidad de gestionar las emociones que surgen en la vida diaria y cotidiana de cualquier familia.

### Objetivo:

Aprender a identificar y gestionar las emociones para ponerlas a disposición la educación.

### Contenidos:

- Módulo 1: Tipos de Emociones (primarias, secundarias)
- Módulo 2: Función adaptativa de las emociones. La validación emocional
- Módulo 3: ¿Cómo puedo aprender a gestionar mis emociones? (padres, madres, abuelos)
- Módulo 4: ¿Cómo puedo ayudar a mi hijo/a, nieto/a a gestionar sus emociones?

### Dirigido a:

Padres, madres y resto de familiares implicados en la educación.

### Metodología

La metodología será eminentemente práctica y vivencial, donde cada participante descubrirá e identificará por sí mismo sus emociones, aprendiendo a reconocerlas y gestionarlas. Para ello, se utilizarán herramientas de coaching educativo, inteligencia emocional y programación neurolingüística, que permitirán profundizar en las áreas de desarrollo del potencial de cada participante.

Cada participante será el protagonista y constructor de su aprendizaje. El docente-coach actuará como un facilitador del proceso cuya finalidad será promover el pensamiento divergente y potenciar la capacidad de cada participante ejercitando el diálogo, fomentando la escucha activa y la reflexión.

Los grupos estarán conformados por un mínimo de 10 y un máximo de 15 participantes.

Entendiendo que las emociones que se trabajarán en este programa son diferentes en cada etapa evolutiva del niño/a, se trabajará con los participantes por franjas de edad de sus hijos/nietos, lo que permitirá adaptarse de forma homogénea, al desarrollo evolutivo y madurativo de los niños de cada familia:

3-7 años

8-12 años

13-16 años