



TALLER PRÁCTICO

Entrevistas con familias.

3 sesiones

Martes de 19 a 21 horas

11, 18 y 25 de mayo

Online presencial - vía Webex

IES PUIG ADAM, GETAFE



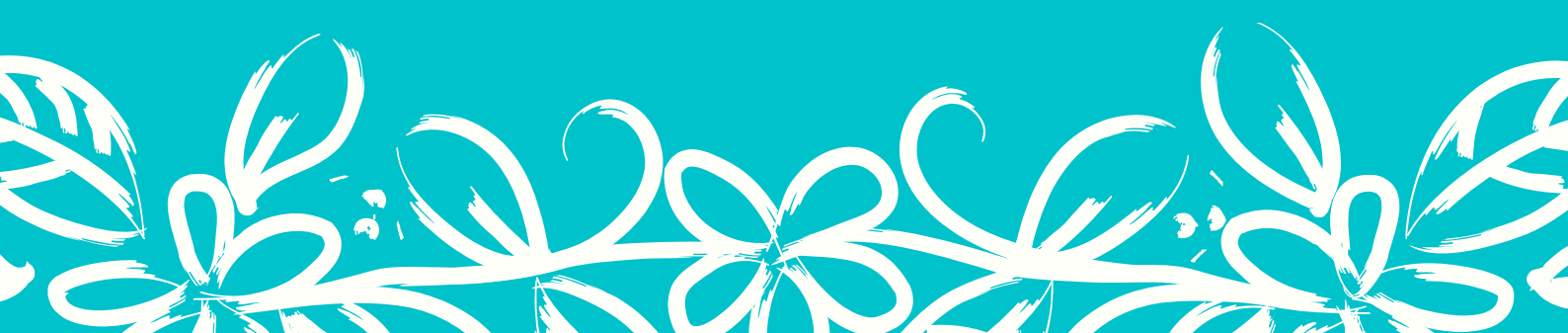


¿QUE APRENDEREMOS?

- Breve explicación sobre el estrés, la ansiedad, las emociones y los pensamientos para poder comprender qué puede suceder en una entrevista.
- Cómo gestionar el estrés, aplicado a las entrevistas con familias.
- Cómo prepararnos para una entrevista: encontrar la calma interior, prepararnos emocionalmente y tener una actitud conciliadora.
- Entrenamiento en herramientas de Mindfulness para parar, observar y tomar decisiones de forma reflexiva, sin sentirme “secuestrado/a emocionalmente” ante una entrevista complicada.
- Cultivo de la comunicación “consciente”, entrenando la amabilidad, la asertividad, la empatía y la escucha activa.

Inscripciones
antes del 7 mayo en:
<https://www.proapuigadam.aulasabiertas.com/>

Plazas: de 6 a 24 docentes





FACILITADORA: Rut García Lázaro

Profesora de inglés en Educación Secundaria,
Master en Neuropsicología y Educación,
Especialista en Educación Mindfulness para Niños, Adolescentes,
Docentes y familias (UEMC)
Experta en Psicología Positiva (UCEM La Salle)
Ponente en seminarios y talleres sobre gestión
emocional y mindfulness en el aula de secundaria.

NECESITARÁS:

Un espacio en tu casa libre de interrupciones.
Cámara y micrófono (ambos encendidos)
Un cuaderno para tus reflexiones.
Ropa cómoda, mantita, esterilla y, si tenéis/queréis,
zafu (o cojín de meditar)

PARA MÁS INFORMACIÓN:

rut.garcia1@educa.madrid.org

