



TALLER INTRODUCTORIO

**Mindfulness, gestión
emocional y
comunicación
consciente para
padres y madres**

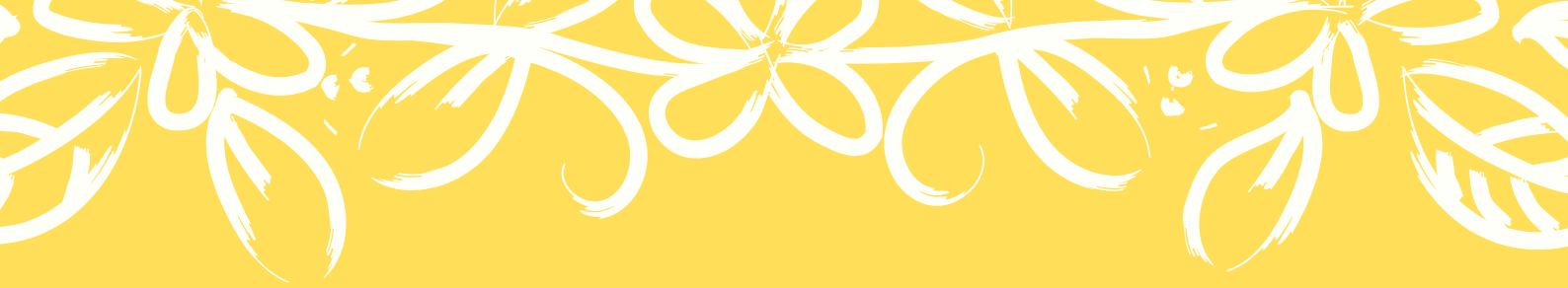
5 sesiones

Jueves de 19 a 21 horas

15, 22, 29 de abril y 6, 13 de mayo

Online presencial

IES PUIG ADAM, GETAFE



¿QUE APRENDEREMOS?

- A conocer, experimentar y gestionar los pensamientos y las emociones de forma eficaz.
- A gestionar el estrés, propiciando momentos de calma y bienestar en nuestra vida cotidiana.
- A parar y darnos espacio para estar con las emociones difíciles sin reaccionar de manera automática.
- A darnos cuenta de la reactividad corporal ante determinadas situaciones que consideramos conflictivas o incómodas y gestionarla de forma “emocionalmente inteligente”.
- Estrategias para mejorar la comunicación con nosotros/as mismos/as y los demás, sobre todo, con nuestros/as hijos/as adolescentes, favoreciendo actitudes de cuidado y amabilidad en el proceso de interacción social.

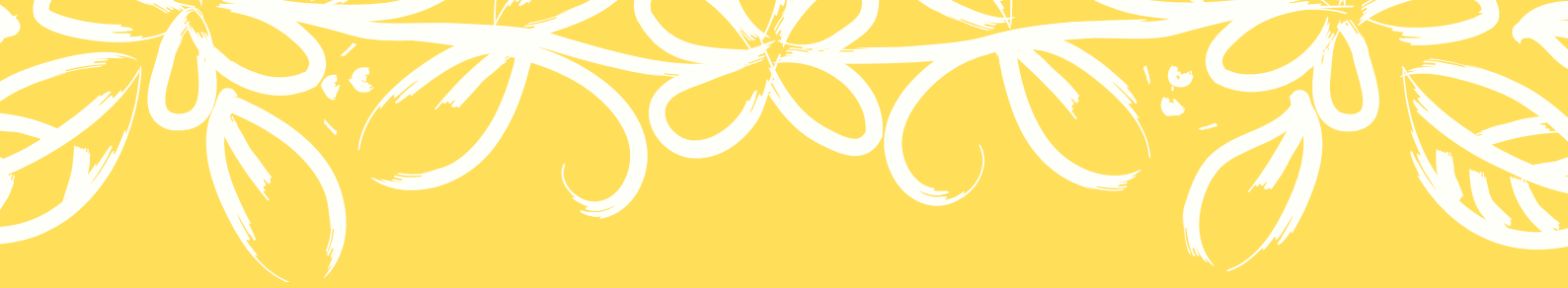
Inscripciones

antes del 9 de abril en:

<https://www.proapuigadam.aulasabiertas.com/>

Plazas: de 6 a 24 padres y/o madres
(si van a participar ambos solo es necesaria una inscripción)





FACILITADORA: Paloma Benito Fernández

Profesora de Música en Educación Secundaria, Musicóloga, Pedagoga, Instructora certificada de Mindfulness en contextos educativos, Socia fundacional de la Red Internacional de Educación Emocional y Bienestar (RIEEB). Madre de un adolescente.

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:

paloma.benitofernandez@educa.madrid.org

