



DRA. CONSUELO ROLLÁN
COLEGIADA: 45.382
APOYO PSICOLÓGICO
FORMACIÓN EN ANÁLISIS TRANSACCIONAL
WWW.CONSUELOROLLAN.COM

EDUCACIÓN EMOCIONAL EN LA FAMILIA: AMOR, COMPRENSIÓN Y EMPATÍA ENTRE PADRES E HIJOS#

#

El taller que presentamos tiene como principal objetivo aprender estrategias de conocimiento y expresión emocional. Es un taller especialmente dirigido a familias, padres e hijos principalmente, con el objetivo básico de impulsar el bienestar psicológico a través del conocimiento de nuestras emociones y de su influencia en nuestra salud.

La clave es conocer y detectar nuestras necesidades y elaborar permisos emocionales para nosotros y para los que dependen de nuestras decisiones a través de un enfoque comprensivo y práctico.

La metodología que utilizamos es de carácter esencialmente práctico, teniendo como punto de partida unos breves apuntes teóricos que encuadren el trabajo que vamos a realizar.

El marco teórico se ubica en una propuesta integrativa con base humanista, recogiendo las aportaciones actuales que nos ofrece la neuropsicología principalmente, así como las sugerencias para la práctica de enfoques clásicos como: Gestalt, Psicodrama, Bioenergética, etc.

Plantaremos nuestras dudas y temores que nos permitan descubrir a qué tenemos miedo y cómo lo experimentamos física y mentalmente. Evaluaremos nuestros pensamientos negativos y la influencia que tienen en nuestra falta de energía y cansancio, o bien en nuestra hiperactividad cerebral y física.

#

Desde este escenario nos dirigimos a sentimientos de apertura que acompañan el bienestar en el que fácilmente surge la alegría, la ilusión y la motivación.

DESTINATARIOS:

- Padres/madres e hijos/hijas.
- Profesionales del ámbito de la salud, de la educación y disciplinas afines.

PROGRAMA:

1. Apuntes teóricos acerca de las diferentes emociones.
La conciencia emocional.
2. El trabajo con el cuerpo, la expresión corporal de nuestras emociones.
3. El permiso para sentir y expresar. ¿Para qué sirven las emociones?
4. Consecuencias de los bloqueos emocionales.
5. Nuestra vivencia emocional. Todos parecidos, todos diferentes.
6. Estrategias de comunicación efectiva y manejo emocional.

FECHA Y HORA:

El taller tendrá lugar en Bilbao en lugar a determinar el domingo 12 de febrero de 9,30 a 13,30 Horas.

PRECIO E INSCRIPCIÓN:

El precio del curso es de 60 EUR para los adultos y 40 para los hijos.

La reserva de plaza se efectuará mediante el formulario de inscripción disponible en nuestra web:

#

<http://www.consuelorollan.com/formulario-de-inscripcion/> que deberán rellenar y enviar. A continuación recibirán una respuesta automática en su correo electrónico con el resto de instrucciones para completar el proceso. Se deberá ingresar el importe total por cada persona participante en el n° de cuenta que recibirán en su correo. El 50% de este importe es reembolsable si se cancela la asistencia hasta 5 días antes del comienzo del taller.

Para más información y cuestiones relacionadas con el taller nos pueden enviar correo a crollan23@gmail.com o llamar a los teléfonos 691667832 y 627017708 en horario de lunes a viernes de 10 a 14 horas y de 17 a 20 horas.