

# Programas, seminarios y talleres en colegios

**Curso 2019-2020**



**Haciendo fácil lo difícil**

# Psicología Con Emoción

Hay habilidades que nos permiten adaptarnos a los cambios con los que nos encontramos, que nos motivan y nos ayudan en la relación con los demás. Capacidades que nos permiten adaptarnos a cada situación y a influir en ellas y en las personas con las que convivimos. Estas habilidades estarían dentro de lo que se conoce como **Inteligencia Emocional**.

La **Inteligencia Emocional** es la capacidad para supervisar las emociones de uno mismo y de los demás, de discriminar entre ellas y de usar esta información para guiar nuestras acciones y pensamientos.

# ¿Qué es ConEmoción?

**ConEmoción** es nuestra manera de ver el mundo, de ayudar a las personas a encarar dificultades y disfrutar del día a día.

Por ello creemos y creamos nuevas formas de actuar, porque no siempre controlamos lo que sucede, pero sí cómo manejarlo.

Todos contamos con herramientas, pero a veces, no las utilizamos de la mejor manera. Esto sucede por desconocimiento de las mismas.

Nosotros ayudamos a conocerlas, potenciarlas o crearlas.

Para ello, nos basamos en técnicas cognitivo-conductuales y el manejo emocional a través de la **Inteligencia Emocional**.

# ¿Cómo trabajamos en ConEmoción?

**Las profesionales de ConEmoción** desarrollamos los programas, seminarios y talleres enfocados en modalidades de trabajo, ajustados y estructurados a cada tipo de colectivo.

El formato grupal nos permite poder alcanzar a un mayor número de personas para el entrenamiento y adquisición de dichas estrategias o habilidades.

Los proyectos expuestos son una muestra del trabajo que hemos realizado en los diferentes centros.

No obstante preparamos proyectos a demanda y gusto de nuestros usuarios.

# NIÑOS

## Empezando a ser emocionalmente inteligente

- ✓ Identificar emociones en uno mismo y en otros
- ✓ Comprender estas emociones
- ✓ Manejar nuestras emociones y las de los demás



## Los demás y yo: desarrollo de habilidades sociales

- ✓ Favorecer la empatía y la cooperación
- ✓ Poner en marcha habilidades de comunicación
- ✓ Desarrollar la asertividad

## Aprendiendo a aprender: técnicas de estudio

- ✓ Organizar y estructurar las tareas
- ✓ Gestionar el tiempo
- ✓ Aprender a usa auto-refuerzos y auto-recompensas



## Relajarse ayuda a la gestión

- ✓ Manejar la energía
- ✓ Gestionar las emociones
- ✓ Permite resolver problemas



# ADOLESCENTES

## Desarrollo de la Inteligencia Emocional

- ✓ Identificar emociones en uno mismo y en otros
- ✓ Entender y comprender estas emociones
- ✓ Aprender a manejar nuestras emociones
- ✓ Interpretar adecuadamente las emociones de los demás

## Aprendiendo a relacionarme: habilidades sociales.

- ✓ Desarrollo de la empatía y la escucha
- ✓ Aprender a decir NO
- ✓ Hacer y recibir halagos
- ✓ Dar nuestra opinión sin miedo

## Estructura y trabajo: técnicas de estudio

- ✓ Capacidad de abstracción
- ✓ Gestión del tiempo
- ✓ Hacer resúmenes y esquemas
- ✓ Técnicas de memoria

## Conectando conmigo mismo: técnicas de relajación

- ✓ Aprender a respirar
- ✓ Técnicas de relajación
- ✓ Tiempo para uno mismo

# ADOLESCENTES



## No puedo: Ansiedad ante los exámenes

- ✓ Gestionar la ansiedad
- ✓ Pensamientos negativos
- ✓ Dificultades de concentración
- ✓ Alteraciones del sueño

## Comunicando: Técnicas de hablar en público

- ✓ Comunicación asertiva
- ✓ Lenguaje no verbal
- ✓ Negociación
- ✓ Presentación



## ¿Quién soy?: Autoestima y Autoconcepto

- ✓ Pensamientos negativos
- ✓ Interpretaciones de la realidad
- ✓ Miedo al qué dirán



## Protégete a ti y a otros: Bullying

- ✓ Responsabilidad y compromiso
- ✓ Recursos disponibles
- ✓ Habilidades de comunicación
- ✓ Miedo a los otros



# PROFESORES

## Estrés laboral en los profesores

- ✓ Técnicas de gestión emocional
- ✓ Estrategias del control del estrés
- ✓ Organización del tiempo
- ✓ Relajación y desconexión



## Enseñando desde la Inteligencia Emocional

- ✓ Conocimientos de emociones y gestión emocional
- ✓ Habilidades de supervisión en el aula
- ✓ Actividades de desarrollo de capacidades emocionales
- ✓ Técnicas de relajación



## Prevención desde el aula: Bullying

- ✓ Conocimientos sobre identificación y localización
- ✓ Habilidades para gestionar situaciones “calientes” en el aula
- ✓ Herramientas para fomentar el sentido de responsabilidad de los alumnos



## Salir del trabajo y desconectar

- ✓ Aprender a respirar
- ✓ Técnicas de relajación
- ✓ Tiempo para uno mismo





# PADRES Y MADRES

## ¿Y tú para cuando? Inteligencia Emocional en padres y madres

- ✓ Identificar emociones en uno mismo y en otros
- ✓ Interpretar estas emociones
- ✓ Aprender a manejar nuestras emociones



## Aprendiendo a ser padres: Escuela de aderes y aderes

- ✓ Comunicación asertiva
- ✓ Manejo de emociones
- ✓ Estilos de paternidad



## Prevención desde casa: Bullying

- ✓ Empatía y cercanía
- ✓ Claves de Identificación
- ✓ Fomentar la responsabilidad



## Tiempo para mí: Relajación para padres y madres

- ✓ Respiración
- ✓ Relajación
- ✓ Tiempo para uno mismo



# FAMILIAS

## La guerra en casa: controlar una rabieta

- ✓ Principios de la rabieta
- ✓ Aprender a decir NO
- ✓ Castigos y premios
- ✓ Relajación



## Conviviendo en casa: Taller de hermanos

- ✓ Desarrollo de la empatía y la escucha
- ✓ Aprender a jugar juntos
- ✓ Tiempo fuera



## Una buena comunicación en casa

- ✓ Desarrollo de la empatía y la escucha
- ✓ Aprender a decir NO
- ✓ Hacer y recibir halagos
- ✓ Dar nuestra opinión sin miedo



## La familia que se relaja unida, permanece unida

- ✓ Aprender a respirar
- ✓ Técnicas de relajación
- ✓ Tiempo para uno mismo
- ✓ Tiempo para la familia



# Contacto

**Elisa Thrower**

☎ 667 72 71 65

**Amala Domínguez**

☎ 628 41 80 21

**Angélica Collado**

☎ 646 90 65 67

[info@conemocionpsicologia.com](mailto:info@conemocionpsicologia.com)

[www.conemociónpsicologia.com](http://www.conemociónpsicologia.com)



Facebook.com/psicologiaconemocion



Instagram.com/conemocionpsicologia



Twitter.com/ConEmocionPsico