

TALLER DE INTELIGENCIA EMOCIONAL

Y GESTIÓN DEL CONFLICTO

¿PARA QUÉ SIRVE ESTE TALLER?

A través del taller vamos a intentar **entender los problemas** en los que las emociones se desbocan, conocer las causas y **funcionamiento de la conducta**, apreciar su relación con los **pensamientos** y las **emociones**, así como entrenar diferentes **habilidades de gestión emocional** inteligente.

¿QUIÉNES Y CUÁNDO VAN AL TALLER?

El taller se dará un día a la semana. Son 6 sesiones, algunas con los padres/madres solos y otras de los padres/madres y los hijos/as juntos/as. Las clases duran aproximadamente dos horas. El horario será de 17,30 a 19,30 y el día se fijará próximamente.

¿QUÉ HAREMOS EN EL TALLER?

A través de presentaciones, lecturas, vídeos, teatros y distintas actividades dinámicas y creativas, iremos conociendo y poniendo en práctica, entre otras, las siguientes claves:

- Qué son las emociones, cómo funcionan, para qué sirven.
- Cómo influyen nuestras emociones en los pensamientos y nuestros actos.
- Técnicas de control/gestión emocional: autoconocimiento, relajación, modificación de pensamientos, pautas de conducta.
- Qué es un conflicto, tipos, funciones.
- Técnicas de solución de problemas.

Además, realizaremos dinámicas creativas para trabajar con nuestros hijos la mejora de su autoestima, la mejora de la comunicación, la expresión de emociones y la solución pacífica de conflictos familiares.