

Vivir con adolescentes

Herramientas para gestionar de forma
sana la adolescencia de tus hijos

¿Para qué este curso?

Para aprender, compartir con otros padres/madres, comprender tanto tus reacciones como las de tus hijos, llevar esta difícil etapa con calma y serenidad.

Conocer herramientas de Mindfulness que te ayudarán tanto a ti como a tus hijos a convivir en paz y armonía, a gestionar tus emociones, tus dudas y tus miedos, y ayudarles a gestionar las suyas, a poner límites de forma consciente, a evitar conflictos

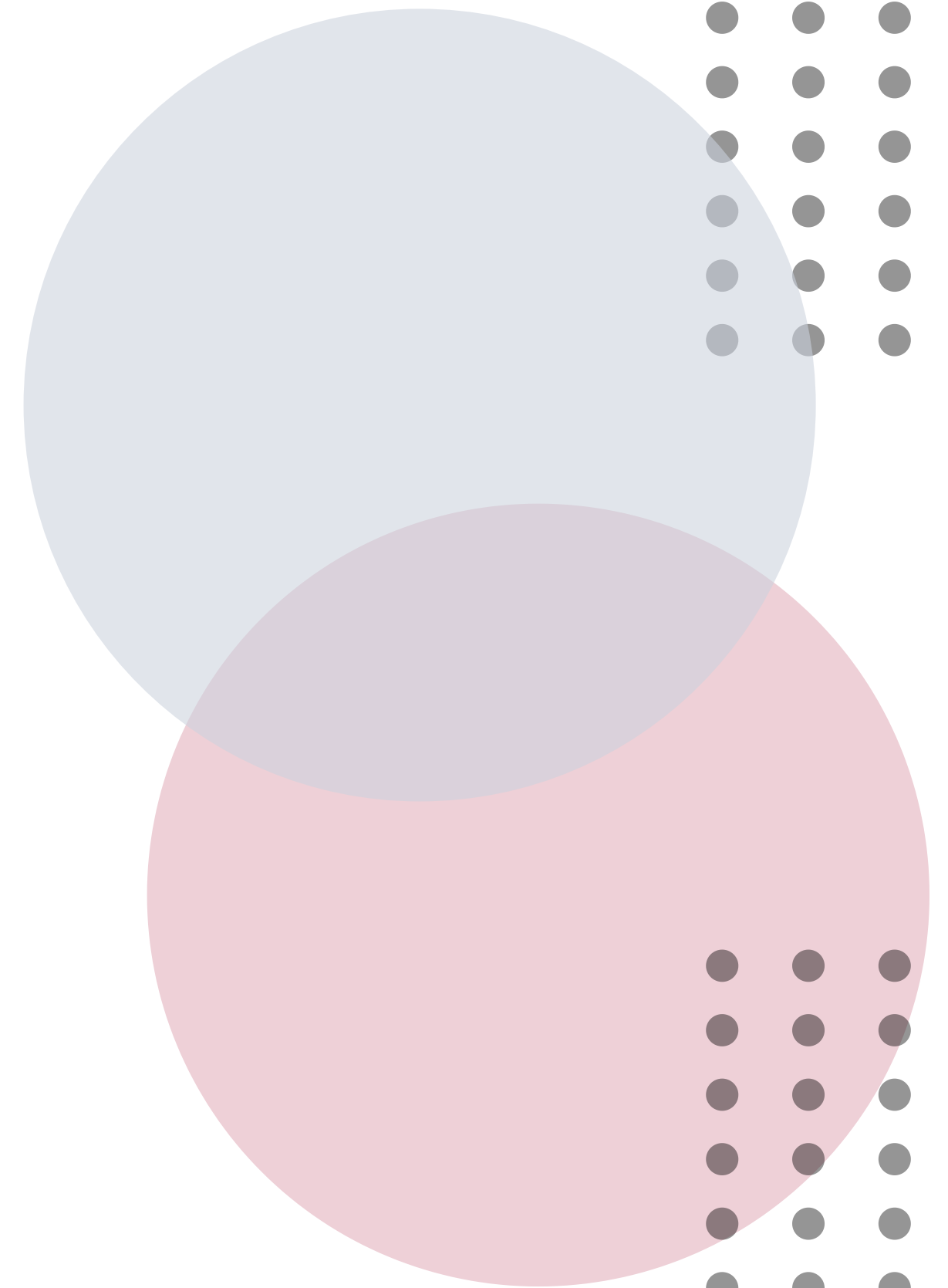
Para hacerte un regalo a tí y hacérselo a tus hijos.,

¿Por qué Mindfulness?

Son muchos los programas de desarrollo personal a nuestro alcance en estos días, pero todos parten de una base fundamental sin la cual este desarrollo no es posible. Esta base fundamental es la Presencia y Mindfulness es el entrenamiento ideal para conseguirla.

Recuperar la habilidad de enfocar nuestra atención para estar de verdad, presentes, en el lugar y momento que estemos, es el primer paso, y sin esta base no es posible el desarrollo personal.

A partir de ahí podremos reconocer (en todos los sentidos de la palabra) todo lo que ocurre tanto fuera como dentro de nosotros y así tendremos la libertad de elegir en cada situación, la respuesta más adecuada.



Programa del curso

Mindfulness. Qué es y qué no es.
Las herramientas Mindfulness y cómo se practican.

Emociones. Miedos, dudas, ¿lo estaré haciendo bien? Dónde pongo los límites? Reconocerlas y gestionarlas.

Pensamientos y creencias. Revisaremos todo aquello con lo que hemos crecido y "es lo que hay que hacer" para, desde la consciencia, validarlo o cambiarlo.

Comunicación atenta, escuchar y hablar conscientemente.

Actitudes a cultivar.

Ejercicios prácticos para la vida cotidiana..

Dinámica del curso

¿Cómo lo haremos?

cada sesión constará de

1

Introducción y
revisión de la
práctica individual

2

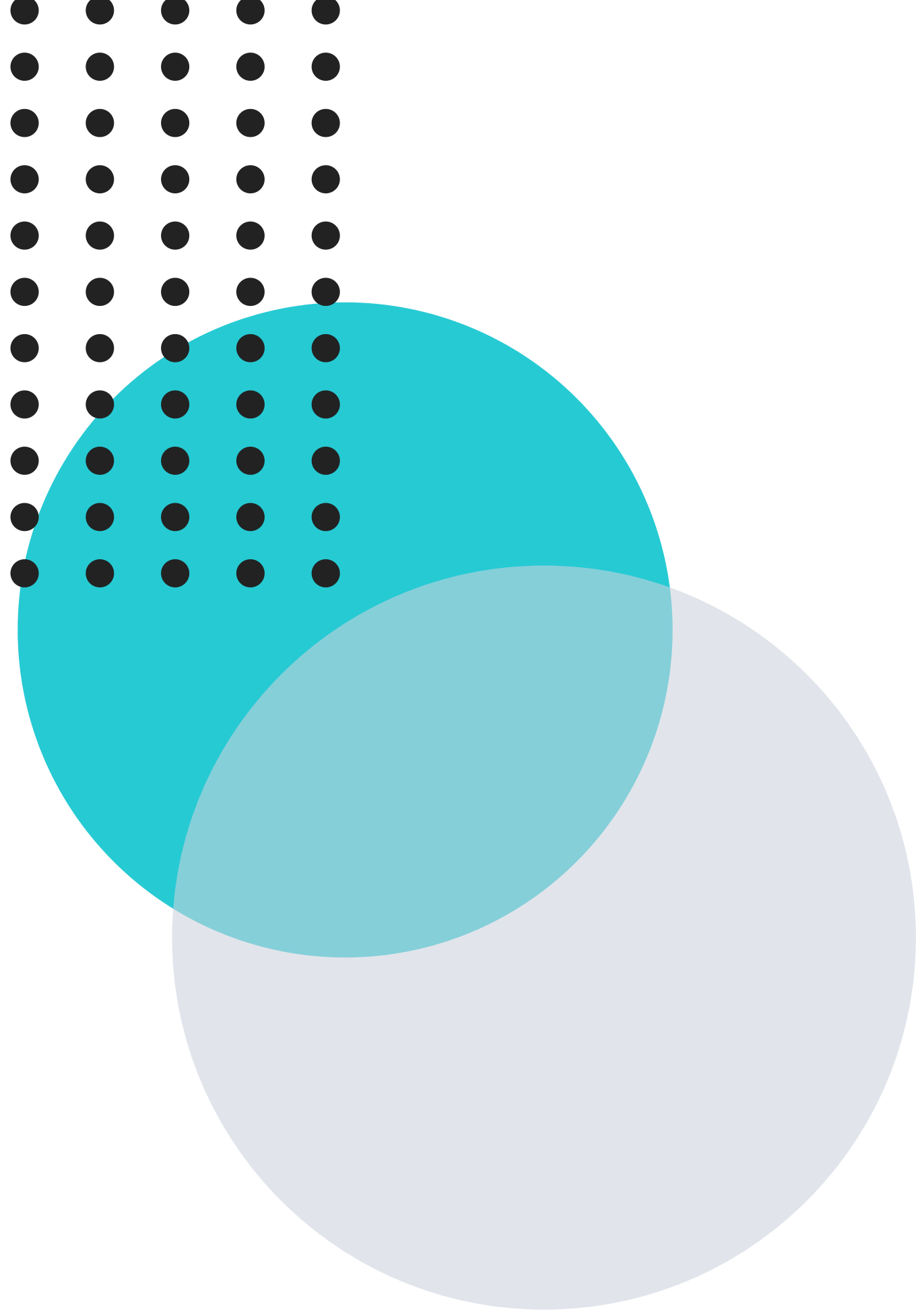
Exposición del tema
semanal a tratar

3

Práctica guiada

4

Feed back, puesta
en común
Dudas y preguntas.
Explicación de la
práctica individual
intersesión



¿A quién está dirigido?

- A padres y madres con hijos adolescentes.
- A los que todavía no han llegado a esa etapa pero llegarán en breve.
- A personas que quieran hacerse un gran regalo para ellos y sus hijos.

inscripción y contacto

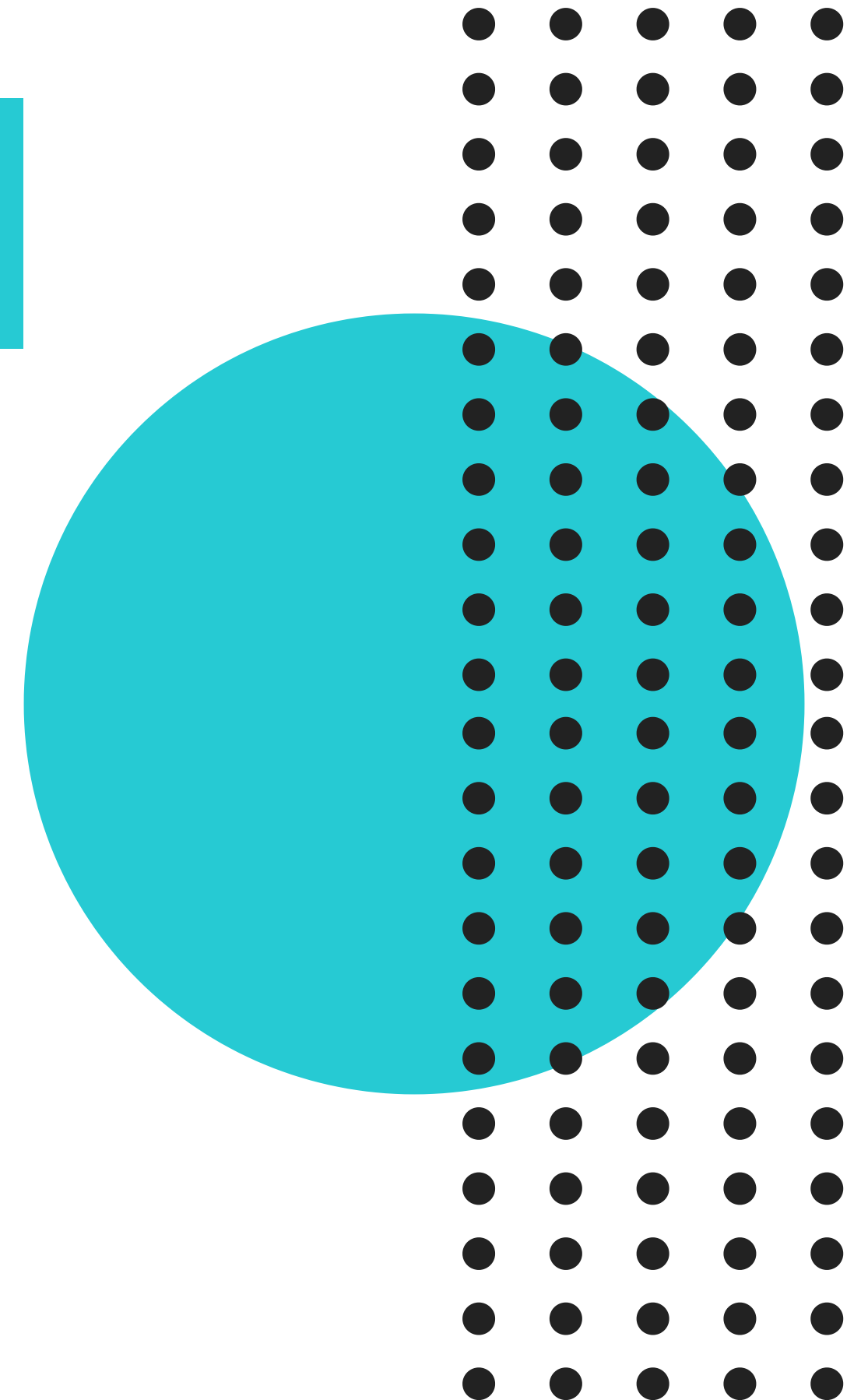
**ESCRÍBEME O LLÁMAME SI ESTÁS
INTERESADO Y TE INFORMARÉ DE LAS
OPCIONES DISPONIBLES A**

esther@esthervalls.es

TEL +34 649371192

KLAMMER BUSINESS CENTERS

C/Arcadio M^a Larraona 1, 2^a planta



esther valls

CONSULTORA DE MINDFULNESS
COACH

Sé por mi propia experiencia que lo que digo sobre Mindfulness es absolutamente cierto y quiero compartirlo con todo aquel que esté interesado, por los motivos que sean.

Creo, como muchos otros, que estamos viviendo un cambio de paradigma y que, además, este cambio es necesario. Todos tenemos que empezar a resetarnos para adaptarnos a estos cambios que llegarán y no tardarán mucho.

"No son posibles los grandes cambios en el destino de la Humanidad hasta que tenga lugar un gran cambio en la constitución fundamental de su modo de pensar"

J.S. Mill



Quién ha hecho el curso

DICE QUE HA CONSEGUIDO

