



TALLERES DE DESARROLLO PERSONAL PARA PAPÁS Y MAMÁS 2012/2013



Nuestra programación , pretende ofrecer un espacio para los papás y mamás, donde se **aprenderá**, se **compartirá** y se **expresarán** todas aquellas dudas, miedos o necesidades que estén surgiendo en la dinámica familiar diaria.

!! NO OS LO PERDÁIS !!

“Ser capaz de prestar atención a uno mismo es un requisito previo para prestar atención a los demás, sentirse a gusto con uno mismo es la condición necesaria para relacionarse de manera adecuada con los demás”



ORGANIZACIÓN:

El programa se realizará un sábado al mes de 9.30 a 11.30

- Precio: 150€/módulo incluye 3 sesiones de 2 horas por familia. Consulta descuentos si realizas más de un módulo.
- Si traes a un amigo tendrás una reducción del 25% y guardería gratis.
- Entre las familias del centro interesadas se hará un sorteo para una plaza gratis

Nota: Si se precisa guardería consultar precio.

Inscripciones: Llamar al 917773293 o correo a administracion@aytona.com

MODULOS	OBJETIVOS	SESIONES
<p>1.La infancia y vuestras preocupaciones</p>	<p>Conocer las diferentes facetas que componen la autoestima. Tomar conciencia del papel que tiene los otros significativos en el autoconcepto del niño. Aprender algunas estrategias que permitan potenciar la autoestima del niño.</p>	Día 1 (6 Octubre): Toma de contacto
		Día 2 (27 Octubre): Autoestima
		Día 3 (24 Noviembre): Las relaciones sociales
		Día 4 (1 Diciembre): El aprendizaje del niño
<p>2.El sistema familiar</p>	<p>Reconocer los efectos que los eventos vitales estresantes tienen en la vida de pareja y aprender a desarrollar formas de afrontamiento apropiadas. Tomar conciencia de los cambios que se producen en la vida de pareja a lo largo del ciclo vital. Potenciar la capacidad empática con la pareja. Analizar la importancia que tienen las vinculaciones familiares en la dinámica familiar.</p>	Día 5 (12 Enero): Relaciones de pareja
		Día 6 (23 Febrero): Comunicación
		Día 7 (23 Marzo): Vinculación emocional y flexibilidad familiar
<p>3. La estabilidad emocional</p>	<p>Aprender a reconocer las diferencias individuales en la vivencia de los eventos estresantes. Mejorar la capacidad de afrontamiento ante las situaciones estresantes. Reconocer la importancia de la interpretación de los hechos en relación con las emociones. Aprender a generar secuencias de pensamiento alternativo. Reconocer la importancia de contar con fuentes de apoyo social. Mejorar la habilidad de presentarse ante los hijos como fuente eficaz de apoyo.</p>	Día 8 (20 Abril): Percepción del estrés
		Día 9 (18 Mayo): Identificación de las propias emociones
		Día 10 (15 Junio): Apoyo social