

Comunicar con adolescentes, curso online presencial

16 mayo y 29 junio 2020, modalidad videoconferencia, precio: 50 euros

Comunicar y relacionarse con adolescentes

La adolescencia trae cambios en el cuerpo, en las relaciones, en las responsabilidades y en toma de decisiones en la vida. Cambios también en el cerebro con un proceso de aprendizaje más lento y centrado en la propia experiencia (ensayo-error). Es un periodo excitante y a la vez complicado, en el que los adolescentes se sienten desubicados y confusos. Para las madres y padres suele ser un periodo difícil, los niños que “conocían” desaparecen y se convierten en seres desconocidos, a veces ausentes y a menudo desafiantes. ¿Cómo adaptarse a esta nueva realidad? ¿Cómo comunicar y conectar con un adolescente?

Contenidos del programa

- ¿Qué le ha ocurrido a mi hijo? Los cambios biológicos de la adolescencia.
- Ya no me escucha. Comprender sus necesidades y las tuyas en este periodo de la vida.
- Tender puentes. Estrategias que ayudan a mantener la comunicación y la conexión.

¿Para quién?

Dirigido a madres y padres que quieren aprender a comunicar de manera más fluida con adolescentes. No se precisa tener experiencia previa con el mindfulness.

Formación presencial online, videoconferencia

Programa impartido por un instructor en vivo mediante videoconferencia, con interacción persona a persona, igual como en un aula presencial. Accede desde cualquier ciudad o país. Conectar desde un espacio donde hay silencio y donde te puedes sentar cómodamente.

Requisitos (tecnológicos)

PC equipado con altavoz, micrófono y cámara de video. Conexión de Internet de alta velocidad. Comprobar que cumple con los requisitos de Zoom (llamada de prueba). No es recomendable usar dispositivos móviles (ni tablet, ni móvil).

Sobre los instructores

Elisenda Pallàs y Joost Scharrenberg son padres de tres hijos, coaches y están certificados en varios protocolos de mindfulness (MBSR, MBCT y Método Eline Snel); acompañan a familias y centros educativos en la integración de mindfulness en su vida cotidiana.

FECHAS Y HORARIO

Sábado 16 de mayo 2020
16:00h a 17:30, hora España
Lunes 29 de junio 2020
19:30 a 21:00, hora España

LUGAR

Online presencial
Zoom video conferencia
Desde cualquier país

IMPORTE

50€ (incluye una sesión de coaching individual 30 min)

PARA QUÉ PARTICIPAR

Experimentar mindfulness
Mejorar relación con hijo(s)
Desarrollar habilidades
Aprender la escucha activa
Comunicación no violenta
Regulación emocional
Reducción de estrés

CONTACTO SLOYU

Tel: +34-93-6892508
Email: info@sloyu.com

INSCRIPCIONES ONLINE

<http://sloyu.com/comunicar>

