



# TALLERES PARA PADRES Y MADRES

## AMPA MARISTAS LA INMACULADA

---

*“Trata a los demás como si fueran lo que deben ser y les ayudarás a convertirse en lo que son capaces de ser.”*

*Goethe*

Este va a ser el principal trabajo que vais a realizar en estos talleres. Aprender a tratar a vuestros hijos para que se conviertan en todo lo que pueden ser. No es tarea fácil porque con tantos cambios se vuelven ariscos, inseguros y muy susceptibles; no sabemos cómo tratarlos para que se centren, se motiven y... no se despisten con sus obligaciones.

No es una etapa sencilla... pero no es imposible. Y os puedo asegurar que ellos están más perdidos que vosotros y agradecen que alguien les enseñe a tomar las riendas de su propia vida y a entender, sí no todo, parte de lo que les pasa.

Qué vamos a trabajar:

### TALLER 1: ENFOQUE Y ESTADO EMOCIONAL.

Donde va el enfoque, va la energía, va la atención... y el resto se oscurece. Vais a ver lo importante que es saber dirigir la mirada para que ellos aprendan dónde deben mirar. Cómo este enfoque, muchas veces define y determina el estado emocional que sienten; y cómo éste influye en sus decisiones... y en las vuestras.

### TALLER 2: OBJETIVOS VS. SUEÑOS

Este taller está enfocado a que seáis capaces de enseñar a vuestros hijos cómo ponerse metas y objetivos válidos, específicos y alcanzables. La diferencia fundamental que hay entre los objetivos y los sueños. Aprenderéis la estrategia paso a paso que hay que seguir para configurar unos buenos objetivos.

### TALLER 3: COMUNICACIÓN: QUÉ DECÍS Y QUÉ ENTIENDEN

¿No os pasa, a veces, que comunicáis una idea, una sugerencia, una norma... o hacéis una pregunta inocente sobre los amigos, las clases... y parece que habéis desatado la Guerra de Troya?. Ser capaces de comunicarnos correctamente es uno de los aspectos más importantes de todas las relaciones. Imaginaros entre padres e hijos.



Instituto de Aplicaciones Psicológicas y Coaching Estratégico

Begoña Diez Nieto

[institutoap@hotmail.com](mailto:institutoap@hotmail.com)

[www.iapce.wordpress.com](http://www.iapce.wordpress.com)

#### **TALLER 4: AUTOCONCEPTO Y AUTOESTÍMA. POR QUÉ SON TAN IMPORTANTES**

Hemos dado con el talón de Aquiles del aprendizaje y de la motivación. Aquí vais a conocer lo vital que es sentirse válido y con posibilidades y cómo, vosotros, podéis fomentar el desarrollo de estos aspectos tan fundamentales en todo ser humano, más si todavía se están formando.

#### **TALLER 5: NEUROCIENCIA Y ESTUDIO**

La neurociencia está siendo una disciplina que tiene mucho que decir en la manera en la que se aprende. Afortunadamente, contamos con mucha investigación eficaz que nos explica estas maneras y nos da ideas de cómo podemos mejorar el rendimiento. Os puedo adelantar que tener unas emociones adecuadas hace trabajar al cerebro de forma extraordinaria.

#### **TALLER 6: MANEJAR LAS EMOCIONES-MINDFULNESS**

Reconocer las emociones y manejarlas supone, dicen los expertos, la característica principal de un buen trabajador en el futuro. El mindfulness es una excelente forma de control de las emociones que en los países más avanzados, ya lo están incluyendo en las aulas por los grandes beneficios que comporta.