

# Taller **Aprendiendo en familia**

*Desarrolla la Inteligencia Emocional en Familia de forma práctica y divertida, a través de dinámicas y juegos.*



**mindic**  
psicología y salud

## **Más información:**

Mindic Psicología y Salud  
C/ José María Pemán, 25 - Entlo.

03201 Elche

Tlf. 966 20 90 78 - 650 168 626

[mindicsalud.com](http://mindicsalud.com)

Las emociones determinan nuestra conducta y la forma de vivir la vida. El manejo de las emociones es imprescindible para nuestro bienestar individual y para vivir en sociedad.

Los fuertes lazos emocionales entre padres e hijos, hacen necesario que unos y otros aprendamos a ser emocionalmente inteligentes para crear un buen clima familiar, transformar las situaciones conflictivas y así tener una crianza más fácil y feliz. Por lo tanto, la educación emocional desde las edades más tempranas es el primer eslabón de la educación de nuestros hijos.

## Sesiones (Posibilidad de sesiones sueltas)

10 DE JUNIO

### Conocerme y saber cómo me siento:

Aprender a identificar tanto mis emociones como las de los demás.

24 DE JUNIO

### Quererme:

Conocer cuáles son mis cualidades y limitaciones, aceptarme y aprender a quererme.

1 DE JULIO

### Superar mis miedos:

Identificar y aprender estrategias para hacer frente a los miedos.

8 DE JULIO

### Resolver los conflictos:

Buscar soluciones para los problemas que surgen en el día a día.

## Horario:

De 18:00h a 20:00h en Mindic

## Dirigido a:

**Familias con niños/as de 6 a 10 años.**

Se formará un grupo de padres/madres y otro de niños/as. Ambos grupos realizarán de forma simultánea cada una de las sesiones.