



ESCUELA DE FAMILIAS

IES CARDENAL CISNEROS

JUSTIFICACIÓN

Gestionar o “apañarse” con los pequeños y grandes conflictos que se nos plantean en la vida, ya sean interiores o propios de la interacción con otras personas, resulta más sencillo cuando se tienen las herramientas mínimas para afrontarlos. Por ello, fomentar el desarrollo de estas herramientas es fundamental tanto para las personas mismas, como para los vínculos que establecen y para la sociedad en general.

DESTINATARIOS

Familias de nuestro alumnado

VIDEOCONFERENCIAS

Hasta que la situación sanitaria no mejore las charlas serán online. Se proporcionará enlace a la plataforma a través de correo electrónico y será publicada en la web del instituto.

PERIODICIDAD

Una vez al mes

Inteligencia Emocional Bricolaje para la vida

OBJETIVOS

- Lograr identificar lo que se juega en los conflictos de tal modo que podamos asumir nuestra responsabilidad en los mismos y aportar soluciones.
- Desarrollar la aceptación, poniendo y respetando los límites, y señalar la tolerancia a la frustración como una actitud fundamental para la vida.
- Fomentar la cooperación y la pedida de ayuda como formas para superar obstáculos vitales, académicos, emocionales, etc.
- Tomar conciencia de las emociones propias, así como aprender a leer mejor las de las demás personas.
- Promover la escucha activa y la comunicación asertiva para una mejor vinculación con las demás personas.

CONTENIDOS

1ª sesión: “La buena comunicación”

2ª sesión: “Actuar frente a Reaccionar”

3ª sesión: “La escucha activa en los conflictos”

4ª sesión: “El túnel de la adolescencia”

5ª sesión: “Autoridad parental vs autoritarismo o desacreditación”

6ª sesión: “Desmontando el éxito y el fracaso”

7ª sesión: “Cómo generar un buen vínculo educativo en el hogar”

8ª sesión: “Elaborando nuestro kit de herramientas personal”