

HABLAMOS

INTRODUCCIÓN

Atendiendo la creciente demanda de formación en habilidades de comunicación e inteligencia emocional para adolescentes y padres ALBA PSICOLOGOS diseña e imparte este proyecto que pone el foco en los dos colectivos y que se centra fundamentalmente en trabajar los aspectos más vivenciales, gestionando emociones, y generando comunicación positiva en el día a día.

Desde un punto de vista integral, poniendo el foco en el diálogo, en la comunicación positiva, mejorando las relaciones cotidianas entre adolescentes y padres.

En dos formatos:

- con familias en situación de crisis
- familias con adolescentes que simplemente deseen mejorar su comunicación

OBJETIVO GENERAL

El objetivo general de este programa es generar el diálogo entre los adolescentes y padres aportando las herramientas necesarias para contribuir a unas relaciones positivas, firmes y claras, y a un ambiente de aprendizaje, seguridad, comprensión mutua y respeto dentro de las familias

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Desarrollar habilidades de escucha activa y comunicación, expresión de las emociones, análisis de creencias y valores y gestión de conflictos, para favorecer la comprensión mutua.
- Sensibilizar sobre la necesidad de mejorar la calidad de la interacción entre adolescentes y padres, facilitando la práctica del cambio de perspectiva.

PLANTEAMIENTO

1. Tres sesiones para adolescentes de dos horas
2. Tres sesiones para padres de dos horas
3. Cinco sesiones conjuntas padres/adolescentes de dos horas
4. Encuentro de cierre final

Intercalando el orden estratégicamente, según los contenidos.

PRECIO : A CONSULTAR