

PROGRAMA EBOOK

Pequeña guía de la gestión emocional, para ti y tus hijos e hijas

PREPARADO EN COLABORACIÓN CON LA ESCUELA COACHING SOSTENIBLE DE BARCELONA, Y PRESENTADO POR: CÉLINE BYDLON

La importancia de la gestión emocional en la crianza de nuestros hijos e hijas es una habilidad fundamental que a menudo nos resulta difícil como padres y madres debido a la falta de educación emocional en nuestra propia crianza. En este ebook, te proporcionaremos las herramientas necesarias para entender y gestionar tus propias emociones, permitiéndote trabajar en tu beneficio y dejar de sentirte pasivo ante lo que experimentas. Esta primera etapa te preparará para luego poder transmitir este aprendizaje a tus hijos e hijas. Exploraremos las cuatro familias de emociones: ira, tristeza, miedo y alegría, detallando su significado, cómo gestionarlas y proporcionándote consejos prácticos para aplicar estas herramientas con tus hijos e hijas. ¡Esperamos que este recurso te ayude a fortalecer tus habilidades emocionales y a construir una relación más sólida y saludable con tus seres queridos!

CONTENIDO

¿QUÉ SIGNIFICA LA PALABRA EMOCION Y COMO TRATAR LAS EMOCIONES?

LA IRA

LA TRISTEZA

EL MIEDO

LA ALEGRÍA

Formato: Documento en formato PDF

OBJETIVOS:

Este ebook está pensado para acompañarte en los retos más comunes del día a día con tus hijo/as. Te permitirá:

- Saber cuáles son los pasos a seguir para gestionar las emociones.
- Entender el mensaje de cada emoción.
- Actuar en función del mensaje de cada emoción.
- Conocer una metodología que repetir con cualquier reto que se te presente.

Inversión: 11€.

Pago por Bizum o transferencia bancaria: ES62 2085 9315 9803 3031 8463.

¡Si tienes dudas sobre este ebook, no dudes en ponerte en contacto conmigo!

