

Programa Charlas para Padres. Curso 2023-2024

"Armonizando Razones y Emociones"

Iniciando el camino hacia la salud emocional.

JUSTIFICACIÓN:

Estamos en el Siglo XXI. el gran avance científico y tecnológico al que hemos llegado ha posibilitado un mayor conocimiento de nuestro funcionamiento a nivel emocional. Estamos entendiendo el crucial papel que las emociones juegan en nuestra salud, y por lo tanto en nuestras vidas. Hoy tenemos posibilidad de aprender a hacer una gestión saludable de ellas; esto nos posibilitará el vivir nuestra vida en equilibrio y mayor plenitud, es decir...en SALUD.

Hoy también tenemos conocimientos más precisos sobre el apasionante mundo de las emociones en las altas capacidades: complejidad, intensidad, hipersensibilidad ..., Es especialmente importante aprender a gestionar las emociones en el caso de IXs niñXs (y no tan niñXs) de esta asociación, pues como iremos viendo a lo largo de los talleres su bienestar, su desarrollo pleno y feliz dependerá de su estado emocional. Y los padres tenemos un papel fundamental para que esto sea posible.

. OBJETIVOS:

Objetivo básico planteado es compartir qué necesitamos

saber y experimentar para entender mejor nuestro funcionamiento emocional con el fin de llegar a gestionar nuestras emociones hacia el mejor estado de equilibrio y salud, tanto para nosotrXs como para nuestrXs hijXs.

Respondería a la cuestión, que necesitamos considerar como padres para acompañar a nuestrXs hijXs a su desarrollo pleno y saludable.

El ciclo de charlas programado tendrá como meta tomar consciencia de las grandes posibilidades que tenemos como seres racionales para lograr esa armonía propuesta, base de nuestra salud y bienestar.

JUSTIFICACION

Como en el curso anterior cada charla programada se iniciará con una exposición sobre el tema apoyada por una presentación visual, siguiendo el programa planteado. Se pretende crear una dinámica abierta a la participación que posibilite la atención a las inquietudes propias del grupo, pretendiendo una experiencia en la que el grupo se enriquece de las vivencias de cada una de las participaciones del taller.

PROGRAMA

El programa se plantea dividido en nueve charlas que se desarrollarían a lo largo del curso 2023-2024 a razón de una charla mensual en el último encuentro de cada mes. El programa estará conformado por una selección de las charlas dadas en los ciclos anteriores.

- 1.- Presentación del programa del curso. Objetivos y Justificación
- 2.-Entendiendo nuestras emociones.
- 3.- ¿por qué armonizar razones y emociones?
- 4.- Conviviendo con las AA.CC.
- 5.- Educando para la salud emocional.
- 6.- El poder de nuestro pensamiento, lenguaje y comunicación.

- 7.- YO siento, YO quiero, YO pienso luego...Yo actúo.
- 8.- YO tomo mis riendas, hacia el equilibrio emocional.
- 9.- Cerrando un ciclo. La vida plena