



TRANQUILANDIA: atención y emoción

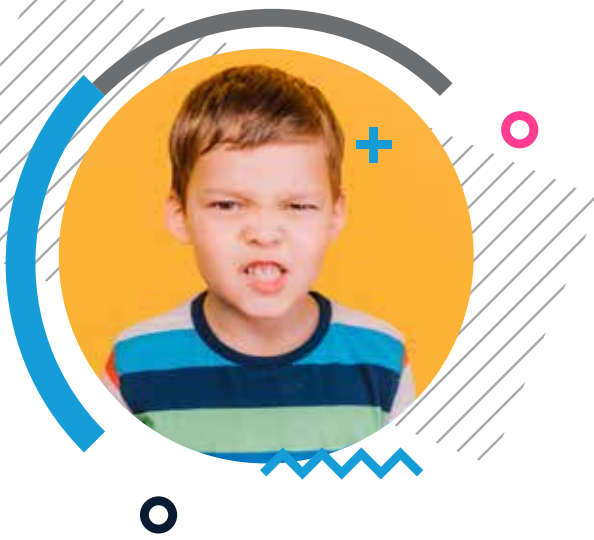


¡Con calma me concentro mejor!



COACHING&FORMACIÓN





1. DEFINICIÓN DEL PROGRAMA

Programa de autodesarrollo y autoconocimiento donde aprendemos a regularnos emocionalmente y practicamos la atención plena que nos ayudará a tomar decisiones desde la calma. Dirigido a niños entre 3 a 12 años por grupos de edad.

Cada dos meses clase con los papás y mamás para que puedan aprender este tipo de técnicas y practicarlas en familia.

2. QUE FOMENTAMOS

- Autoconocimiento
- Autodesarrollo
- Control de la atención
- Autoestima
- Empatía
- Escucha activa
- Asertividad
- Flexibilidad mental
- Compasión



3. QUE APRENDEMOS

- ▶ Ser apreciativo con uno mismo y con el mundo que nos rodea.
- ▶ Regulación emocional y gestión de nuestras emociones.
- ▶ Percepción, expresión, comprensión y gestión adaptativa de las emociones.
- ▶ Aprender a responder y no a reaccionar.
- ▶ Aprender a tomar mejores decisiones desde la calma.
- ▶ Cambiar la percepción de las situaciones.
- ▶ Romper con las creencias limitantes.
- ▶ Gestión del tiempo.
- ▶ Ser mejores personas y más felices.

