

¿Cómo educar peques felices?

Llévate la Educación Emocional a Casa con:

“EmocionARTE”  
¡Mi manera de EducArte con Amor!

Inicio en Enero 2015



Venimos a este mundo con un equipaje de potencialidades a las que “*darles forma*”.

En artesana de la vida queremos ayudar a nuestros hij@s a SER artesanos y artesanas de sus vidas y “crear” la vida que desean, hoy y siempre, para su propia felicidad y la nuestra.



[www.artesanadelavida.com](http://www.artesanadelavida.com)  
[info@artesanadelavida.com](mailto:info@artesanadelavida.com)  
Teléfono 644 487 513  
C/Rodas 5, 2-2 (28005)  
Lavapiés

# ¿Te gustaría llevar la Educación Emocional a casa? ¿Y contagiario todo de Emociones Inteligentes?

Encuentra respuestas y maneras de hacerlo en  
“EmocionArte”. ¡Mi manera de EducArte con Amor!

## ¿De qué se trata?

De un taller teórico-práctico y vivencial dónde aprender un método para educar emociones con amor y respeto.

De un espacio para compartir tus experiencias, junto a otras mamás y papás, e incentivar la reflexión y la propia observación.

De una oportunidad dónde crear alternativas sanas para el manejo de emociones y actitudes que surgen en la dinámica familiar diaria.

## ¿Para qué te servirá?

- Para probar el método primero en tí y luego transferírselo a tus peques.
- Para identificar tus emociones y expresarlas adecuadamente.
- Para conocer tus valores más importantes, los que guían tus acciones en la crianza y educación de tus hijos/as.
- Para encontrar sentido y coherencia a lo que piensas, sientes y haces.
- Para conectar con tu fuerza, confianza y creatividad y generar respuestas asertivas a los retos familiares del día a día.

## ¿Qué te llevarás?

- Una guía práctica para aplicarla en casa y acompañar a tus hij@s en la expresión y gestión de sus emociones.
- Una vivencia que no olvidarás y tu propio crecimiento emocional.
- Conocimientos y herramientas que podrás aplicar y transferir a tu familia.
- Habilidades socio-emocionales que podrás aplicar en cualquier ámbito de tu vida en dónde necesites dar respuesta a una situación.

## ¿Cómo lo haremos?

Lo haremos desde una metodología integral, lúdica y participativa; combinando la metodología propia del modelo de Educación Emocional de Rafael Bizquerra, con la toma de conciencia activa que nos da el PSICODRAMA y el JUEGO SIMBÓLICO, junto a la practicidad del COACHING de VIDA. Un coctel seductor, potenciador y facilitador del aprendizaje y resultados.

Para ello hemos diseñado con mucho cuidado y cariño una HOJA DE RUTA por la que irás transitando junto a tus compañer@s de viaje, en un encuentro personal y grupal, al ritmo que tu marques. Cada encuentro es independiente del otro pero al mismo tiempo conectados entre sí, de esta manera te permite decidir por uno, por varios o por el conjunto.

## Contenidos del Programa (cada seminario es independiente)

### El Mágico Mundo de Emociones Inteligentes

La Inteligencia Emocional y La Educación Emocional.

Las Emociones y sus bondades. ¿Qué són? Y ¿Para qué nos sirven?

Las necesidades psicológicas fundamentales. Su relación con las emociones.

### Educación Emocional por Competencias

1º Conciencia Emocional: las mías, las tuyas, las nuestras.

El lenguaje de las emociones. Descifrar el mensaje que nos traen. ¿Qué hacer con ello?

Tipologías de emociones. Las máscaras de la emoción.

2º Regulación Emocional: la sana expresión de mis emociones.

Las cargas emocionales. Claves para prevenirlas: “regular y expresar emociones”.

Generar pensamientos y emociones positivas.

Conquistar la congruencia entre “lo que pienso – lo que siento – lo que hago”.

### 3º Autonomía Emocional:

La mirada como clave de transformación. Alianza con mis MIEDOS.  
Píldoras de autoestima. Actitud positiva y proactiva.  
Conciencia y Responsabilidad: “lo que sí está en mis manos”

### 4º Comunicación Afectiva y Efectiva.

Las palabras mágicas: por favor, gracias, lo siento.  
De lo invisible a lo tangible. La mirada y la escucha activa.  
Los 5 lenguajes del AMOR.  
Vitaminas de Asertividad. Saber decir y mantener: límites y autoridad. La grandeza del NO.

### 5º Habilidades para la Vida

Creatividad y alternativas frente al conflicto. Buscar ayuda y recursos. Hacer peticiones.  
Mis VALORES como brújula Interior.  
Marcarnos objetivos para la convivencia.

### Laboratorio de Emociones

La práctica de la educación emocional. Situación reales. Role-playing.  
Los cuentos y el juego como recurso psicopedagógico.  
El placer de VIVIR el presente. La magia del ENCUENTRO

## ¿Cuándo?

### Puedes elegir entre dos opciones:

- Dos **jueves** al mes, de 18.30 a 20.30 horas // Dos **martes** al mes, de 10.30 a 12.30 horas.
- De Enero a Junio de 2015. Con continuidad en Septiembre de 2015.
- Cada encuentro es independiente entre sí. **Consulta por mail el calendario.**

## ¿Quién Soy?

### Carina Sampó. Fundadora y Directora de Artesana de la Vida



Soy Licenciada en Psicopedagogía por la Universidad Católica Argentina (UCA).  
Terapeuta Psicodramática individual, pareja y grupo (ITGP); con especialidad en Psicodrama Simbólico Junguiano. Integro el equipo de formación y psicoterapiabreve, sistémica y psicodramática del ITGP. Especialista en intervención psicológica (UCM).

Soy miembro asociado en la AEP (Asociación Española de Psicodrama). CPC-Coach Profesional Certificada por la Asociación Española de Coaching (Asesco). ACC-Coach Certificado por ICF (International Coach Federation).

Me he especializado en inteligencia emocional, educación emocional y en gestión del Miedo. He implementado diversos programas de educación para la salud, educación para la igualdad, prevención en conductas violentas y prevención de adicciones, en diferentes organismos y colegios públicos y privados de España y Argentina. Soy colaboradora habitual en diferentes centros de formación y desarrollo emocional; centrados en la mujer, la maternidad, crianza consciente, pareja y familia.

## ¿Cuánto? Inversión

Una sesión individual está valorada entre 60€/70€. Este grupo te da la oportunidad de realizar un trabajo grupal de 4 horas al precio de una.

- **Bono Mensual** (50€ - te llevas 4 horas de trabajo personal/grupal)
- **Bono Trimestral** (130€ - te llevas 12 horas de trabajo personal/grupal)
- **Grupos reducidos. Máximo 10 personas. Imprescindible RESERVAR PLAZA.**

## ¿Dónde?

Artesana de la Vida  
www.artesanadelavida.com  
info@artesanadelavida.com  
Teléfono 644 487 513  
C/ Rodas 5, 2-2 (28005).  
Lavapiés

