

# COACHING PARA PADRES Y MADRES



## Objetivos

- Mejorar nuestra **confianza** como padres y madres.
- Proporcionar **herramientas de comunicación** y negociación que nos ayuden a escuchar y entender mejor a nuestros hijos, prevenir y saber intervenir en los conflictos/discusiones, poner de acuerdo intereses dispares.
- Aprender a **relajarse**.
- **Reflexionar**, hace falta dedicar un tiempo a ver que está sucediendo con nosotros y con nuestros hijos (discusiones, conflictos, expectativas, miedos, frustraciones, ilusiones,...).
- Ofrecer **recursos** para sacar lo mejor de nosotros mismos como padres y madres.
- **Descubrir** las habilidades, talentos y cualidades en nuestros hijos así como aquellos comportamientos y actitudes que lo limitan negativamente.

## Metodología

- Práctico, no teórico: se basará en tratar casos prácticos que o bien se aporta por los coaches o bien por los participantes.
- Flexibilidad: aún cuando pre-exista un guión de temas, la estructura es flexible dependiendo de los intereses particulares del grupo de padres. Se pasará un cuestionario previo para concretar intereses.
- Los psicólogos y psicólogas que realizan el coaching pertenecen a nuestro equipo profesional y realizan permanentemente intervenciones psicológicas individuales con niños, jóvenes y padres en el centro.



## Contenidos a tratar grupo de padres de niños:

- Criterios educativos. ¿Desde dónde educamos a nuestros hijos?
- Desarrollo evolutivo del niño.
- Los sentimientos. ¿Cómo desarrollar la inteligencia emocional?
- Desarrollo de la personalidad y sus componentes.
- Comunicación familiar, diálogo.
- La escucha activa.
- Normas y límites.
- Los estudios, el colegio.

## Contenidos a tratar grupo de padres de adolescentes:

- ¿Qué es educar? Objetivos que nos planteamos. El rol de los padres en la adolescencia.
- Necesidades básicas de la adolescencia: Identidad, autoestima y relaciones sociales.
- ¿Llego o me paso? Los estilos educativos: de la familia autoritaria a la familia democrática.
- Mejorando la comunicación con nuestros hijos. Comunicación verbal y no verbal.
- Cómo aplicar normas y límites.
- Resolución de conflictos I.
- Resolución de conflictos II.
- ¿Qué hacer ante un problemas de drogas o alcohol?



**BURMUIN** | instituto  
nstitutua

Alameda Recalde 46, 2º Dcha.  
48010 Bilbao • Tfno: 94 444 26 79  
[www.institutoburmuin.com](http://www.institutoburmuin.com)



### Duración:

8 Sesiones de hora y cuarto los martes ó miércoles de 18:30 a 19:45h

### Dirigido a:

Padres y/o madres, cuidadores, tutores, de niños de 3 a 18 años.

Se realizarán grupos homogéneos por edades.

más información en

[www.institutoburmuin.com](http://www.institutoburmuin.com)