



CÓMO GESTIONARTE PARA SENTIRTE MEJOR



Gestión emocional, motivacional y planificación y organización del tiempo y los estudios

Propuesta para alumnas/os de secundaria y bachillerato



POR QUÉ

La situación generada durante y tras la pandemia ha puesto de manifiesto una serie de aspectos que requieren ser atendidos de forma inmediata en el ámbito educativo y familiar.

El contexto ordinario en el que los/as adolescentes estaban acostumbrados a desarrollarse se ha puesto patas arriba, sumándose a su ya de por sí compleja etapa de desarrollo.

Nuevas formas de estudiar/aprender, de relacionarnos y de convivir, para las que nos estábamos preparados, aparecieron de la noche a la mañana. Y aunque es cierto que llevamos ya un tiempo inmersos en esta nueva realidad, sigue siendo una forma desconocida a la que hay que aprender a adaptarse.

Si a muchos/as adultos les cuesta... cómo no a los adolescentes.

Trabajar la autorregulación emocional y aprender a planificar y gestionar el tiempo y el estudio, servirán para afrontar mejor no solo el curso si no esta etapa vital y circunstancias que están viviendo.



PARA QUIÉN

Alumnos/as, padres/madres de secundaria y bachillerato.

EL QUÉ

Trabajaremos para cada grupo de edad aspectos relacionados con :

- Gestión emocional
- Gestión del tiempo
- Orientación y motivación

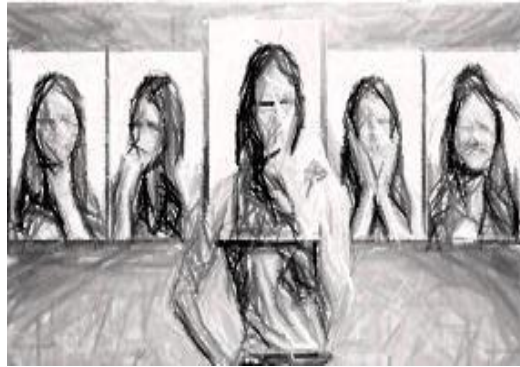
CÓMO

A través de plataformazoom dividiendo por grupos según sus realidades actuales

- 2º BACHILLERATO: JUEVES 26/11 17.00 – 19.00 h
- 1º BACHILLERATO: MARTES 1/12 17.00 – 19.00 h
- 3º Y 4º ESO: JUEVES 3/12 17.00 – 19.00 h
- 1º Y 2º ESO: JUEVES 10/12 17.00 – 19.00 h
- PADRES/MADRES: VIERNES 27/11 18.00-20.00 h

INSCRIPCIONES ESTUDIANTES [AQUÍ](#)
INSCRIPCIONES PADRES/MADRES [AQUÍ](#)

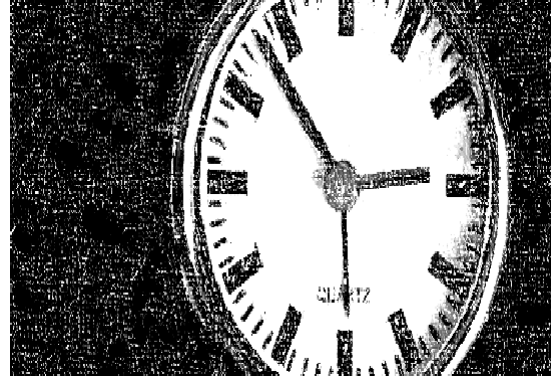
EL QUÉ



GESTIÓN EMOCIONAL
2 HORAS

“Parece que eso de “lo emocional” está de moda . Así que yo debo de estar de moda porque no soy capaz de controlar las mías. Tan pronto estoy de buen humor como que siento que todo y todos/as están contra mí, me hace sentir mal y a veces ni yo mismo/a me aguanto. Si a eso le sumas lo de la pandemia... ni te cuento.”

Aprender a gestionar las emociones te abre una puerta a entenderte y entender para hacerte la vida un poco más fácil.



GESTIÓN DEL TIEMPO
2 HORAS

El tiempo es finito. El tiempo es el más valioso regalo del que disponemos.

Aprender a gestionarlo, incluso para “perderlo” te ayudará a conseguir una estabilidad personal y académica que, aunque pueda parecer lo contrario, además, te permitirá disfrutar del día a día.



ORIENTACIÓN Y MOTIVACIÓN
2 HORAS

Puede que en ocasiones te hayas parado a pensar en que no sabes muy bien que quieres hacer.

Puede que alguna vez hayas dicho frases del tipo: “¿y esto para qué?” , “y si no quiero, ¿por qué lo tengo que hacer?”, “ lo hago / no lo hago porque me da la gana” . Puede que la falta de respuestas te hayan enfadado e incluso “la cosa” no haya acabado bien.

Encontrar los motivos por los que “haces las cosas” es clave para descubrir hacia donde quieres ir.

Sesión motivacional de 2 horas de duración.

EDUCACIÓN EMOCIONAL MOTIVACIONAL

FACILITADORA



Piedad Castellanos Herrero

Psicóloga y Facilitadora, con más de 20 años de experiencia en la Gestión de Formación (coordinación, planificación y selección) para Organizaciones privadas y públicas, para trabajadores y para desempleados.

Apasionada por la inteligencia y educación emocional, liderazgo y desarrollo personal e individual y Certificada analista Conductual DISC realizo formación y conferencias especialmente dirigidas a la resolución de conflictos, comunicación emocional, gestión del cambio, cohesión de equipos, habilidades sociales, autoconocimiento y fomento de las relaciones interpersonales emocionalmente excelentes.

Fundadora y Directora de Esencial Escuela de Educación Emocional desde donde promuevo la educación emocional en la Sociedad y en las organizaciones.

@ piedad@piedadcastellanos.es
www.piedadcastellanos.es
f @PiedadCastellanos
in piedad-castellanos-28b48b13
ig piedad.castellanosherrero1
yt [Monólogos emocionales](#)
629046724 . Collado Villalba. Madrid

INSCRIPCIÓN Y CONDICIONES POR ACTIVIDAD

- **FECHAS MÁXIMAS DE INSCRIPCIONES** : 1º, 2º BACH y PADRES/MADRES: hasta 24/11 - 1º, 2º, 3º Y 4º ESO hasta 01/12.
- **INSCRIPCIONES ESTUDIANTES** [AQUÍ](#) / **INSCRIPCIONES PADRES/MADRES** [AQUÍ](#)
- Coste inscripción por participante 20€, gratis para socios del APA.
- Para su realización será necesario contar con un grupo mínimo.
- Al inscribirse acepta la grabación de la sesión para su publicación en la web <http://www.apacarmenconde.es/> y para un uso profesional y/o divulgativo por parte de la Asociación y/o de la facilitadora y conferenciante Piedad Castellanos.