

TALLER

CÓMO ROMPER PATRONES MENTALES Y COMUNICARSE DE FORMA ASERTIVA

1ª edición



Solo para madres y padres veteranos

Taller Coaching TDAH

Cómo romper patrones mentales y comunicarse de forma asertiva

Información, programa e inscripciones: **BARCELONA**

- Telf. 659 505 313
- elena@coachingtdah.com
- www.coachingtdah.com

13 FEBRERO 2016

Centro EOC

¿Para quién este taller?

Para padres, madres, familiares, docentes y otros profesionales que ya hayan asistido al seminario básico:

**5 Claves de COACHING
ESTRATÉGICO y
EMOCIONAL**
para personas que **CONVIVEN**
con **AFECTADOS** por el
TDAH

Entrenamiento para:

- integrar lo aprendido en el seminario,
- Practicar la comunicación afectiva y efectiva para saber escuchar y hacer que te escuchen
- Aprender a romper patrones de pensamientos tóxicos
- Modelar tu mente para que piense en positivo

¿Cuándo y dónde?

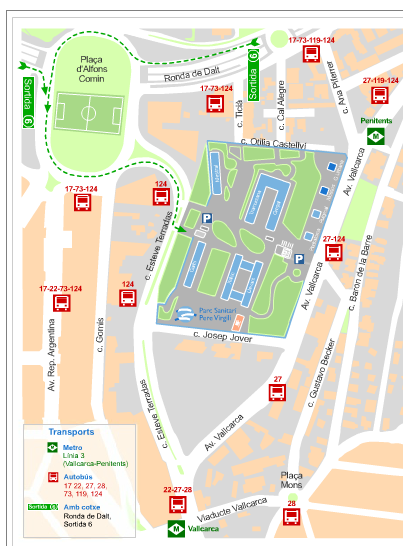
Día: Sábado 13 febrero 2016

Hora: De 10 h. a 19 h.

Comeremos en el restaurante del mismo recinto. Será un momento distendido para comentar y compartir experiencias entre todos.

Lugar: Parc Sanitari Pere Virgili
Edificio MONTSENY
Auditori DR. ENRIC RENAU
Planta -1, sala Geron 2
C/ Esteve Terradas 30
08023 Barcelona

(Acceso también por la Av. Vallcarca 169. Estación más cercana: Penitents)



Planol detall :



Tel.: 93 259 40 00
Fax: 93 259 40 01
e-mail: pvirgili@perevirgili.catsalut.net

Adreça: c. Esteve Terradas nº 30, 08023 · Barcelona

¿Qué se tratará en el taller?

Contenidos

1. Plasticidad neuronal: cosas que cambian tu cerebro o la leyenda del lobo.

- Cómo romper patrones mentales que nos hacen sufrir
- Cómo substituir creencias limitantes por creencias potenciadoras
- Cómo evitar suposiciones y pensamientos tóxicos



2. Comunicación asertiva o **porqué las cebras no tienen estrés**

- Escucha activa
- Preguntas poderosas
- Lenguaje prohibido (frases trampa)
- Silencios y espacios
- Feedback constructivo



¿Cuánto cuesta?

El Precio regular del taller será sobre unos 70 €. Pero por ser esta la 1ª edición, lo lanzamos a un precio promocional y, además, con una rebaja escalonada en diferentes fechas, para que puedas apuntarte en condiciones más ventajosas.

Plazas limitadas	Inscripciones (IVA incluido)	Hasta el 10 de Enero	Hasta el 6 de Febrero	Hasta el 12 de Febrero
	Inscripción regular		55 €	67 €
Inscripción con descuento <i>Solo para:</i> – <i>Personas que hayan seguido o estén siguiendo un proceso de coaching con nosotros</i> – <i>Socios que puedan acreditar su pertenencia a alguna asociación de TDAH</i>		41 €	57 €	77 €

- **El precio no incluye** la comida, que se pagará en el restaurant del recinto: 8 € bebida e IVA incluidos.

¿Cómo hago la inscripción?

1. Mediante **transferencia bancaria** en la cuenta de La Caixa - ES 39 2100 08495102 00 149055. Pon tu nombre en el REMITENTE.
2. Una vez hecha la transferencia, por favor, **máندانos por e-mail** a elena@coachingtdah.com
 - a. Comprobante del ingreso
 - b. Nombre y 2 apellidos
 - c. Teléfono de contacto

¿Algo más?

Sí. Cinco consejos:

1. Ven con ropa y calzado cómodo.
2. Tráete una botellita de agua si prevés que la vas a necesitar.
3. Es conveniente que tengas fresco el dossier con el resumen de los contenidos que se te envió después del seminario. Reléelo antes de venir al taller.
4. Si quieres tomar notas, tráete bolígrafo y libreta.
5. Empezaremos a las 10 en punto, de manera que por respeto a todos los asistentes, es importante que seas puntual.
6. Y, sobre todo, ven con mentalidad abierta, ganas de aprender, de compartir y de pasártelo bien.

¿Y si tengo alguna otra duda?

- Nos escribes a esta dirección elena@coachingtdah.com
- O bien nos llamas por teléfono 659 505 313
- O consultas nuestra web www.coachingtdah.com



Centro EOC

Elena O'Callaghan i Duch
Pedagoga, Filóloga, Coach personal y TDAH, Escritora, Formadora
Fundadora y directora del Centro EOC (Educación emocional, Orientación familiar, Coaching educativo)