

Taller de control emocional



A.P.A. CALASANZ
C/Teniente Coronel Valenzuela, 2
50004 ZARAGOZA

7 de marzo de 2017

Queridas Familias

Continuando con la colaboración habitual que venimos manteniendo con la Universidad Popular de Zaragoza, para este curso hemos organizado un **Taller** sobre **Control emocional para padres y madres**, que tendrá lugar los **días 15, 22 y 29 de marzo**.

Las sesiones, que se llevarán a cabo en la biblioteca del colegio, **comenzarán a las 15:15 h.** y tendrán una duración de 90 minutos.

Entre los **objetivos** de este taller está el introducir a los participantes en algunos conceptos básicos para entender las respuestas emocionales y de ansiedad y analizar las repercusiones de estas sobre las tareas educativas.

Así, entre los **temas** a tratar están ¿Qué son las emociones?; ¿Para qué sirven?; ¿Qué nos hace alterarnos? ¿Qué es la ansiedad?: Síntomas y repercusiones ; Recursos de control emocional que nos pueden ayudar a resultar más competentes en el papel de padre o madre.....

Esperamos contar con vuestra participación en un tema tan interesante.

La Junta de la APA