

# PROGRAMA PADRES 8.5



LLAVES QUE ABREN PUERTAS  
A RELACIONES SALUDABLES

[info@padresochopuntocinco.es](mailto:info@padresochopuntocinco.es)

**La educación es un acto de amor, por lo tanto un acto de valor.** Paulo Freire

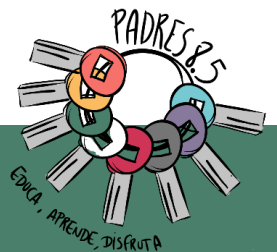


### ¿PARA QUÉ?

- Aprender **herramientas** para mejorar la relación entre padres/hijos, profesores/alumnos
- Potenciar una **comunicación** desde la escucha y el respeto
- Gestionar situaciones de estrés y conflicto
- Impulsar la **autonomía responsable evitando la sobreprotección y promoviendo la delegación**
- Aprender habilidades de **liderazgo** para dar ejemplo y potenciar el talento de nuestros hijos/alumnos
- Estimular un espacio de **aprendizaje** desde el **disfrute**
- Generar relaciones que ayuden a la **autoconfianza** y la **automotivación**
- Aprender a priorizar y relativizar
- Cuidar la energía tanto personal como las de las personas de nuestro entorno

### ¿PARA QUIÉN?

- Dirigido a **personas** que quieren desarrollar competencias que faciliten su día a día, ilusionarse con el gran reto de educar y crear puentes de comunicación con sus hijos/alumnos.
- Para **empresas** y **colegios**, que apuestan por la **conciliación**, por cuidar a sus equipos, aportándoles herramientas que faciliten su vida personal, lo que impacta directamente en el rendimiento profesional y en los resultados.



## ¿EN QUÉ CONSISTE PADRES 8.5?

Son 8 talleres de 2 horas cada uno. Se puede contratar el programa completo o por módulos.



EDUCAR  
es  
ESCUCHAR



**1. Escuchar es entender, sentir, crecer y avanzar.  
¿CÓMO SABER QUÉ DECIR SIN ANTES ESCUCHAR?**



EDUCAR  
es  
CONFLICTO



**2. Equilibrio entre Libertad, Seguridad y Amor.  
¿CÓMO APRENDER Y AGRADECER LOS CONFLICTOS? ¿TENER RAZÓN O UNA BUENA RELACIÓN?**



EDUCAR  
es  
ESTRÉS



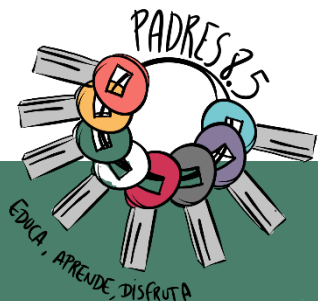
**3. Lo urgente no deja tiempo a lo importante.  
¿AFRONTAR O ENFRENTAR EL ESTRÉS?**

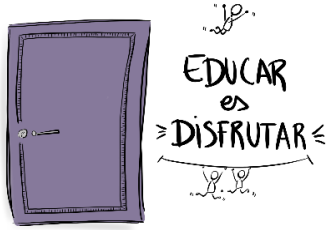


EDUCAR  
es  
SOLTAR



**4. Soltar es dar espacio, aceptar lo diferente, eliminar lastres.  
¿CONFIANZA O CONTROL? ¿CÓMO GENERAR EL AMBIENTE ADECUADO?**

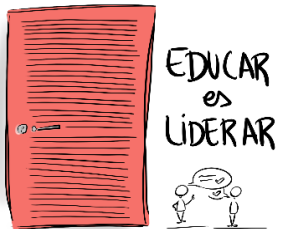




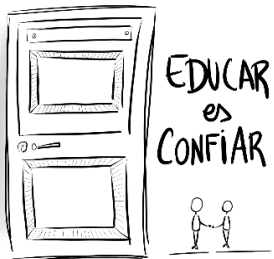
**5. Estar alegre es una decisión. ¿Qué actitud elijo hoy?  
¿QUE NOS ACERCA O ALEJA DEL DISFRUTE CON NUESTROS HIJOS?**



**6. Estar "AQUÍ", cuando en realidad quiero estar "ALLÍ". ¿Presente o ausente?  
¿CÓMO PASAR DE LA PREOCUPACION A LA OCUPACIÓN? ¿CUÁL ES LA DIFERENCIA?**



**7. Un líder seduce, convence, impulsa. ¿Quiero hijos responsables u obedientes?  
¿SOMOS EJEMPLO DE VICTIMISMO O PROTAGONISMO? ¿QUE LENGUAJE USAMOS?**



**8. La auto-confianza la cultivo día a día desde el ser único que soy. Si no soy yo, ¿quién?  
¿QUÉ IMPACTO TIENEN LAS COMPARACIONES? ¿PROTEJEMOS O SOBREPOTEJEMOS?**

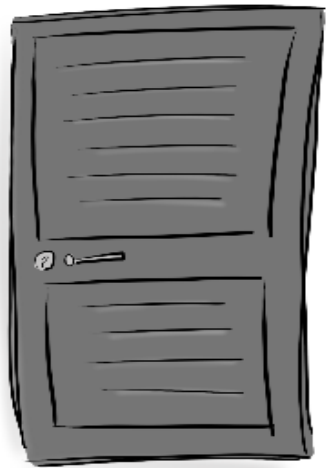
# 1º TALLER PROGRAMA PADRES 8.5

## La palabra convence, el ejemplo arrastra. ¿CÓMO SABER QUÉ DECIR, SIN ANTES ESCUCHAR?



- Responsabilidad y poder de elección
- Los 5 tipos de Escucha: Autovaloración y autoconocimiento
- Impacto de los juicios en las emociones y la conducta
- Los 5 pasos de la escucha empática
- Modelo ROCE: Comunicación Bidireccional para escuchar y ser escuchado
- Técnica Autocontrol
- 10 claves para escuchar con éxito
- Dinámica Autoconfianza

## 2º TALLER PROGRAMA PADRES 8.5



EDUCAR  
es  
CONFLICTO



**Respeto y rebeldía. Libertad y Seguridad. ¡Qué gran reto!  
¿QUEREMOS TENER LA RAZÓN O UNA BUENA RELACIÓN?**

- Expectativas vs responsabilidad
- La 3 necesidades para gestionar los conflictos en casa
- Juicios que provocan conflictos
- Técnica exprés para resolver conflictos: las 3 preguntas clave
- Las 5 formas de resolver conflictos (basado en el modelo TKI)
- Herramienta para alcanzar acuerdos (basado en la teoría CNV)
- Dinámica autoconfianza para establecer un plan de acción SMART

## 3º TALLER PROGRAMA PADRES 8.5

**Lo urgente no deja tiempo a lo importante.**

**¿AFRONTAR O ENFRENTAR EL ESTRÉS?**



EDUCAR  
es  
ESTRÉS

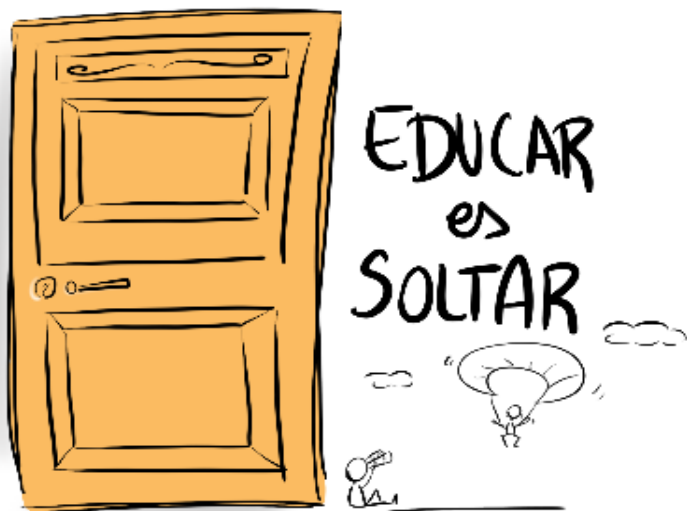


- Autovaloración nivel de estrés
- Creencias erróneas a cerca del Estrés
- Eustrés /Distrés: dos formas diferentes de vivir una misma realidad
- BURNOUT o "síndrome del quemado": Identificar para evitar
- Factores que provocan estrés
- Rueda de la Vida: Lo primero es lo primero (Steven Covey)
- Matriz Urgente vs Importante
- Receta anítestrés

## 4º TALLER PROGRAMA PADRES 8.5

Soltar es dar espacio, aceptar lo diferente, eliminar lastres.

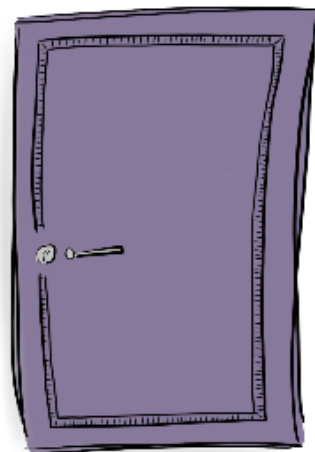
¿CONFIANZA O CONTROL? ¿CÓMO GENERAR EL AMBIENTE ADECUADO?



- Soltar como principio básico para delegar (Acompañar vs Ayudar)
- El virus de la contradicción
- Juegos que jugamos (Triangulo dramático de Karpman)
- Necesidades vitales de según Dr. Georges Pierret
- Proceso Continuo de Aprendizaje: De la Dependencia a la Interdependencia
- Técnica 6 pasos para "soltar"
- Recurso Autoconfianza



## 5º TALLER PROGRAMA PADRES 8.5



EDUCAR  
es  
DISFRUTAR

**Estar alegre es una decisión. ¿Qué actitud elijo hoy?**  
**¿QUE NOS ACERCA O ALEJA DEL DISFRUTE CON NUESTROS HIJOS?**

- Clima Emocional Óptimo en la Educación
- Impacto de las emociones y posiciones existenciales saludables
- Los 7 beneficios del HUMOR y la ALEGRÍA
- El motor de la ALEGRÍA: Pasión / Fortalezas / Habilidades
- Mapa Padres Optimistas: Los 5 principios fundamentales en la Educación
- Momento WOW para cambiar el clima emocional
- Los ingredientes básicos para disfrutar

## 6º TALLER PROGRAMA PADRES 8.5

Estar "AQUÍ", cuando en realidad quiero estar "ALLÍ". ¿Presente o ausente?  
¿PREOCUPACION U OCUPACIÓN? ¿CUÁL ES LA DIFERENCIA?



- Camino al Presente: Foco
- Los 7 principios para una mente plena
- Estrategias adaptativas para gestionar las emociones
- Autoconocimiento: Descubriendo sensaciones y termómetro corporal
- El piloto automático para liberar hábitos y entrenar nuestro cerebro
- Técnicas para modular creencias que impiden estar en cuerpo y mente
- La receta "ESTAR"

## 7º TALLER PROGRAMA PADRES 8.5

**Un líder seduce, convence, impulsa. ¿Quiero hijos responsables u obedientes?**

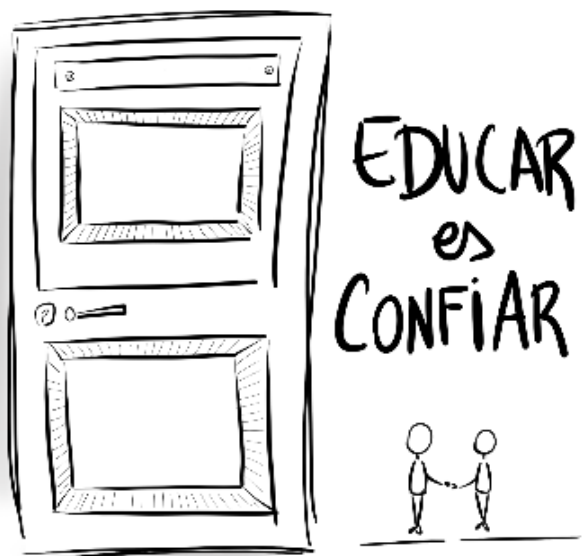
**¿SOMOS EJEMPLO DE VICTIMISMO O PROTAGONISMO?**

**¿QUE LENGUAJE USAMOS?**

- Liderar vs Jefear en la familia o en el aula
- Los 4 riesgos de un líder
- Líder nato vs circunstancial
- Autoconocimiento: Los 6 estilos de liderazgo y sus beneficios
- Los 6 fundamentos para un Líder transformador y efectivo
- Dinámica: el Escudo de un Líder
- Autoconfianza: ¡Lidérate para liderar!



## 8º TALLER PROGRAMA PADRES 8.5



La auto-confianza la cultivo día a día desde el ser único que soy.

**¿QUÉ IMPACTO TIENEN LAS COMPARACIONES?**

**¿PROTEJEMOS O SOBREPOTEJEMOS?**

- Comunicación eficiente: cara a cara con las emociones
- El círculo de la Confianza en el hogar
- Pirámide para la Autorrealización: camino al éxito
- Los 3 pilares de la confianza: Congruencia, Competencia, Credibilidad
- Las bases para una autoestima sana
- La profecía auto-cumplida: ¿Fracaso o aprendizaje?
- Caricias positivas como pilar fundamental en las relaciones humanas
- El mural de la Autoconfianza

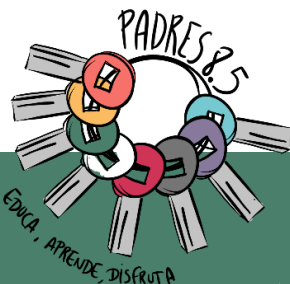
### ¿Cómo trabajamos?

*"Experiencia es aprendizaje, todo lo demás información" (A. Einstein)*

- Invitamos a la participación activa con ejercicios prácticos
- Aplicamos herramientas de coaching para que cada uno encuentre sus propias respuestas
- Equilibramos el trabajo en el ámbito racional y emocional
- Aprendizaje aplicable al día a día, didáctico y divertido.
- Nuestro lema: descubrir, reflexionar, experimentar, aprender y aplicar

### ¿Qué te ofrecemos?

- Amplia experiencia en entornos educativos y empresas, así como con adolescentes y padres
- Certificación profesional en coaching personal, ejecutivo y de equipos desde 2010
- Especialistas en coaching educativo.
- Formación en Análisis Transaccional, Mindfulness, Programación Neurolingüística, MBTI y PDA entre otras
- Profesionalidad, compromiso, entusiasmo, sentido del humor, respeto, alegría





**Maria del Mar Hidalgo de Cisneros**

[mariadelmar@adracoach.com](mailto:mariadelmar@adracoach.com)

- Professional Certified Coach (PCC) y Coach Mentor por ICF (International Coach Federation), por AECOP (Asociación Española de Coaching Ejecutivo) y por FIACE (Federación Iberoamericana de Coaching Ejecutivo) desde 2010
- Especialista en Coaching Educativo, Ejecutivo y de Equipos
- Liderazgo con Inteligencia Emocional (Case Western University)
- Certificada en Myers-Briggs Type Indicator (MBTI)
- Certificación en Programación Neurolingüística, Análisis Transaccional y Mindfulness
- Profesora en Escuela de Negocios ISDE (Instituto Superior Derecho y Economía) & EIS (Economist International School)
- Socia-directora ADRACOACH ([www.adracoach.com](http://www.adracoach.com)) empresa dedicada a procesos de coaching y formación en habilidades de liderazgo, gestión de conflictos y comunicación en el ámbito de la Educación entre otros.
- Amplia experiencia como directiva en compañías multinacionales del sector aéreo y miembro del consejo de administración, siendo responsable de la Dirección de Ventas y Atención al Cliente en aeropuertos (2000-2009)



**Natalia Jimenez Vaquerizo**

[natalia.jimenez@izada.es](mailto:natalia.jimenez@izada.es)

- Licenciada en Psicología Clínica de la Salud
- Especialista en Coaching Educativo, de Equilibrio (Neuroliderazgo) y de Equipos.
- Experta en técnicas de Problem Solving y Comunicación Estratégica.
- Certificada como consultora y analista de PDA Internacional.
- Socia-Directora de Tablemountain, ([www.tablemountain.es](http://www.tablemountain.es)) es un espacio de crecimiento personal y profesional, dónde se fusionan técnicas y metodologías diferentes basadas en la consultoría, la psicología y el coaching. Ofrece soluciones diferentes en un mundo de cambio constante.
- Consultora senior en estrategias para RRHH
- Especialista en formación en habilidades y colaboradora en Izada
- Más de 8 años de experiencia enfocada en RRHH, trabajando en empresas del sector tecnológico y las telecomunicaciones, gestionando equipos, seleccionando, formando, y desarrollando el talento de los profesionales de cada empresa.

+ 34 699 935 409

+ 34 650 689 226

