

Programa Padres8.5
para padres y madres
y también en empresas y colegios

Llaves que abren puertas a relaciones saludables

padresochopuntocinco.es



¿Para qué?

- Mejorar la comunicación
- Gestionar situaciones de estrés y conflicto
- Generar espacios de motivación y confianza
- Aprender a alcanzar acuerdos y establecer normas
- Poner límites y potenciar la autonomía responsable
- Cuidar la energía personal y la de los demás
- Salir de la rutina y ampliar perspectiva
- Impulsar la creatividad y el disfrute en el hogar



¿Para quién?

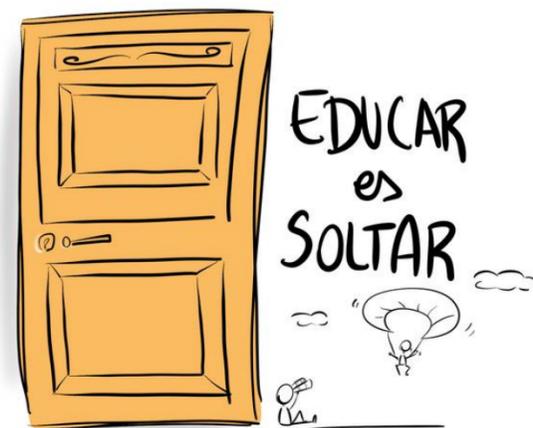
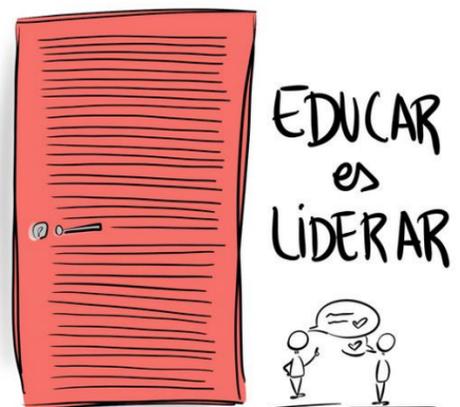
Dirigido a padres y profesores que quieren:

- mejorar las relaciones con los hijos y/o alumnos
- ganar en confianza y tranquilidad
- afrontar los conflictos y la incertidumbre con éxito
- parar y cargarse de energía positiva
- dar el ejemplo que quieren ver en sus hijos y/o alumnos



¿En qué consiste Padres 8.5?

8 talleres en habilidades educativas de 1,5h ONLINE o PRESENCIAL



1. Educar es Conflicto

La razón o una buena relación

- Alianza vs Normas
- Culpa vs Responsabilidad
- Necesidades vitales para gestionar los conflictos
- Las 3 preguntas clave
- Las 5 formas de resolver conflictos
- Asertividad para alcanzar acuerdos constructivos
- Autoconfianza para aplicar los aprendizajes



2. Educar es Estrés

Lo urgente no deja tiempo a lo importante

- Creencias erróneas sobre el Estrés
- Factores que provocan estrés
- 2 formas diferentes de vivir una misma realidad
- 4 pasos para gestionar el estrés
- Técnica autocontrol
- Gestión del miedo en 4 pasos
- Nuestro antídoto "antiestrés"



3. Educar es escuchar

La palabra convence, el ejemplo arrastra

- Los 5 tipos de Escucha
- Impacto de los juicios en la escucha
- Los 5 pasos de la escucha empática
- Modelo ROCE: Comunicación bidireccional
- Técnica Autocontrol
- 10 claves para escuchar con éxito
- Dinámica Autoconfianza



4. Educar es disfrutar

Estar alegre es una decisión

- Impacto de las emociones en la convivencia
- Clima Emocional CÁLIDO
- Los 7 beneficios de la ALEGRÍA
- El motor de la ALEGRIA
- Los 5 principios fundamentales en la Educación
- Mapa Educadores Optimistas
- Técnica para cambiar el clima emocional
- La receta para disfrutar



5. Educar es liderar

¿Quiero hijos responsables u obedientes?

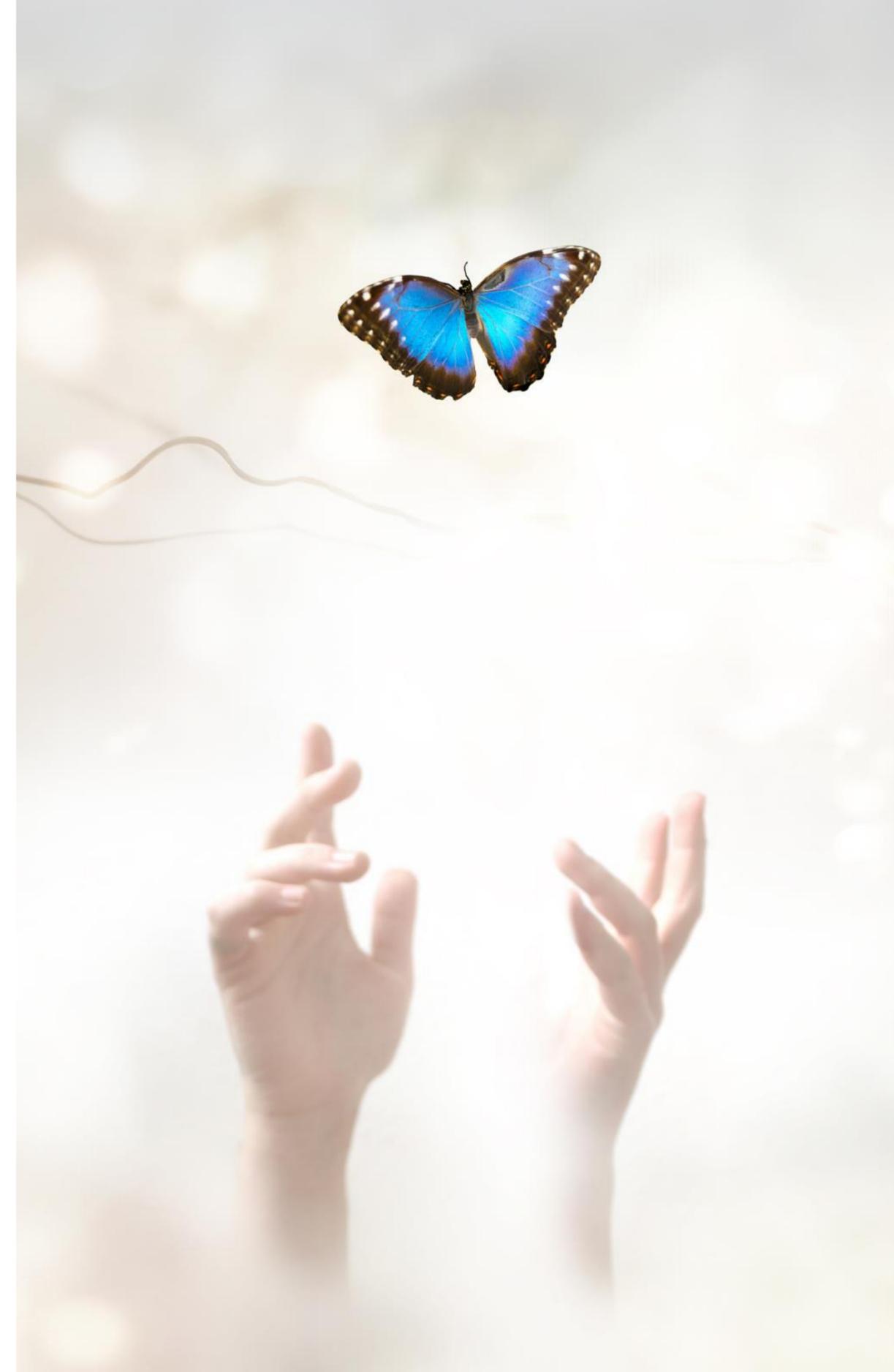
- Liderazgo positivo inspiracional vs tradicional
- Las 10 claves para liderar con éxito
- Los 4 riesgos al liderar
- Los 6 estilos de liderazgo y sus beneficios
- Los fundamentos del liderazgo con inteligencia emocional
- Dinámica EL ESCUDO ¡Lidérate para liderar!
- 5 claves para ser feliz educando



6. Educar es soltar

¿Qué nos quita energía? ¿Control o autonomía?

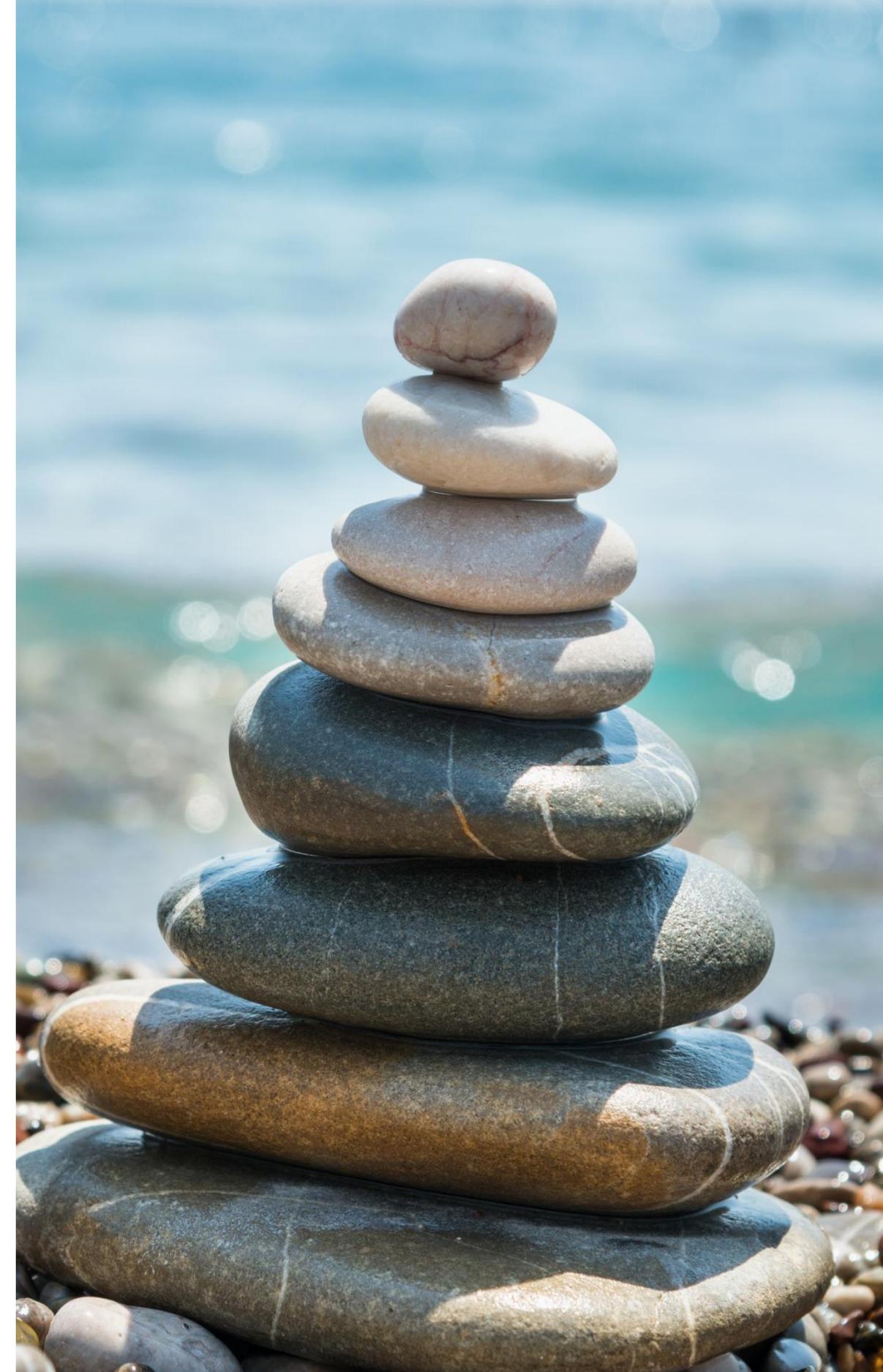
- Principio básico para delegar
- El virus de la contradicción
- Necesidades vitales de según Georges Pierret
- Relaciones tóxicas que nos impiden soltar
- Proceso Continuo de Aprendizaje: Dependencia a Interdependencia
- Técnica 6 pasos para “soltar” pensamientos limitantes
- Recurso Autoconfianza



7. Educar es estar

¿Ocupado o preocupado? ¿Presente o ausente?

- Vivir el Presente con atención plena
- Círculo preocupación y ocupación
- Los 7 principios para una mente plena
- Estrategias adaptativas para gestionar las emociones
- Receta ESTAR
- Termómetro emocional para entrenar la mente
- 6 estrategias para vivir el presente y disfrutar educando



8. Educar es confiar

¿Protegemos o sobreprotegemos?

- El principio de OZ: responsabilidad en la educación
- Camino a la confianza: víctima vs protagonista
- Los frenos de la autoconfianza y autoestima
- Los 3 pilares de la confianza
- La estrella motivacional para la autorrealización
- Las 4 pilares para una autoestima sana: Tener vs Ser
- El mural de la Autoconfianza



Nuestro estilo y valores

- Aprendizaje participativo y ameno
- Herramientas de coaching con inteligencia emocional
- Profesionalidad
- Calidad
- Cercanía
- Compromiso

¡Descubre, aprende, aplica, integra!



Equipo Padres8.5

- Socia Fundadora Padres8.5 desde 2018
- Professional Certified Coach (PCC) por ICF desde 2010
- Coach certificado por AECOP y FIACE
- Especialista en Coaching Educativo, Ejecutivo y de Equipos
- Experta en Liderazgo con Inteligencia Emocional (Case Western University)
- Certificada en Myers-Briggs Type Indicator (MBTI)
- Certificación en PNL, Análisis Transaccional y Mindfulness
- Más de 10 años de experiencia como directiva en compañías multinacionales y miembro del consejo de administración, siendo responsable de la Dirección de Ventas y Atención al Cliente en aeropuertos.



**MARÍA DEL MAR
HIDALGO DE CISNEROS**

Equipo Padres8.5

- Socia Fundadora Padres8.5 desde 2018
- Licenciada en Psicología Clínica de la Salud
- Especialista en Coaching Educativo, de Equilibrio (Neuroliderazgo) y de Equipos
- Experta en Problem Solving y Comunicación Estratégica
- Certificada como consultora y analista de PDA Internacional
- Certificada como maestra en psicología positiva
- Consultora, coach y formadora desde hace más de 8 años en escuelas, empresas y organizaciones de tercer sector
- Más de 10 años de experiencia enfocada en RRHH en empresas del sector tecnológico y las telecomunicaciones, gestionando equipos, seleccionando, formando y desarrollando el talento



NATALIA
JÍMENEZ VAQUERIZO

Cientes y colaboraciones Padres8.5



COLEGIO EUROPEO DE MADRID





Educación es amar,
es saber que
somos únicos y diferentes

699 935 409



padresochoyuntocinco.es

