

O xoves día 8 de marzo iniciaremos o Obradoiro para familias a cargo da entidade *Acción Familiar*: **Familia con emocións.**

A actividade realizarase na aula de 3º de Secundaria, en horario de tarde de 15.45-17.15 aprox. O calendario das sesións é o seguinte: en marzo, os xoves 8 e 15; en abril, os xoves 5, 12 e 19; en maio finalizarase o xoves 10.

A temática das sesións será:

- 1. Como nos axudan as emocións na convivencia familiar? A intelixencia emocional.
- 2. Como comunicarnos cos/coas nosos/as fillos/as de forma eficaz? escoita activa e empatía.
- 3. Ensinando aos/ás nosos/as fillos/as a xestionar as súas emocións. Nenos/as de 0-12 anos e adolescentes.
- 4. Que tipo de familia somos?
 - Métodos para que os/as nosos/as fillos/as acepten as normas.
 - A negociación en familia.
- 5. Unha familia feliz. Como o facemos?
- 6. Descubrindo as nosas fortalezas e as dos/as nosos/as fillos/as.

Esperamos que a actividade resulte gratificante para todos e todas os/as participantes.

Están convidadas todas as familias interesadas!

Atentamente: A Dirección.