



CHARLAS PARA AYUDAR A COMPRENDER Y SUPERAR SITUACIONES DIFÍCILES

Mejorar la motivación frente a momentos y situaciones difíciles	Martes 16 de Noviembre
El comportamiento negativista / desafiante	Martes 23 de Noviembre
Soy persona además de padre ¿cómo cuidarnos?	Martes 30 de Noviembre

Mejorar la motivación frente a momentos y situaciones difíciles

La vida está llena de momentos difíciles y cosas que no nos agradan. Debemos encontrar energía y motivarnos para superar esos momentos o hacer las cosas que no nos gustan.

El problema aparece cuando no sabemos como motivarnos para lograr alcanzar los objetivos que nos proponemos o hacer las cosas que no nos gustan pero debemos hacer, también cuando no encontramos la forma de motivar a nuestros hijos.

Objetivo: Aprender técnicas de motivación a partir de casos concretos que los participantes podrán exponer si lo desean.

El comportamiento negativista / desafiante

Frente a conductas desafiantes o agresivas es difícil saber como actuar y como comportarnos. Con frecuencia, los padres perdemos también el control de la situación.

Objetivo: Aprender técnicas para afrontar estas situaciones difíciles y para cambiar algunas de estas conductas. Se partirá de casos concretos que los participantes podrán exponer si lo desean.

Soy persona además de padre ¿cómo cuidarnos?

Todos hemos sido niños, jóvenes, adolescentes, adultos y padres. ¿Por qué el ser padres es una fase diferente en nuestra vida? No dejamos de ser adultos pero vivimos por y para nuestros hijos y olvidamos que nosotros también tenemos necesidades personales que deben ser cubiertas.

Objetivo: Indagaremos que deseos, necesidades, sueños.... hemos dejado de lado y necesitamos recuperar para ser más felices.

Gratis: Para asociados de STILL.

Precio: 20 € las tres charlas para no asociados a STILL.

Lugar: Aula 2 del Colegio de Médicos de las Illes Balears
Paseo Mallorca N° 42

Horario: de 18:00 a 20:00 hs

Plazas limitadas: Se deberá reservar hora por email a stilltdah@yahoo.es o al teléfono 971 498667 por las mañanas.