

A circular logo with the text "UNIDAD FOCUS" in blue, uppercase letters. Below the text is a small blue icon of a key.

UNIDAD
FOCUS

A top-down view of a person's feet wearing dark sneakers, standing on a wooden deck. A brown doormat with a red heart and the word "HOME" in black letters is partially visible.

CURSO ONLINE

CONSTRUYENDO UN HOGAR

Comunicación y
entrenamiento
parental

DATOS DE INTERÉS



FECHAS

Sábados 7, 14 y 21 de Noviembre en horario de 10:00 a 13:00



COSTE

150€ periodo normal de inscripción
20% de descuento hasta el 21 de Septiembre



DESTINATARIOS

Familias

CONTENIDOS DEL CURSO

BLOQUE

1

EL HOGAR Y LA AUTOESTIMA

Cómo es el lugar en el que nos sentimos “en casa” mientras crecemos será determinante en nuestra percepción de nosotros mismos y nuestra relación con el mundo y quienes lo habitan, así como la capacidad que tendremos para hacer frente a los retos de nuestro día a día, desde salir de la cama hasta presentarse, o no, a esa entrevista de trabajo.

BLOQUE

2

DINÁMICAS TÓXICAS EN EL HOGAR

Cuando sientes que algo no funciona y te da la sensación de que todos los días pasa lo mismo, que algo perturba tu bienestar, tu paz, o la de los tuyos, es probable que se estén produciendo sistemáticamente rutinas dañinas para vuestra familia. Lo primero es tomar consciencia de ellas.

BLOQUE

3

LA COMUNICACIÓN NO SON SÓLO PALABRAS

“Se lo he dicho mil veces”, “no me escucha”, “todos los días te lo tengo que repetir”, y un largo etc. Son algunas de las muletillas que ilustran por qué fracasan la comunicación, la modificación de conducta y el amor percibido por los niños en el hogar. Tendemos a basar la educación de los hijos en el lenguaje oral, pero lo importante no es el qué decimos, sino cómo lo hacemos.

BLOQUE

4

TÉCNICAS DE COMUNICACIÓN Y MODIFICACIÓN DE CONDUCTA

Partimos de esta premisa muy relacionada con el bloque de la comunicación: Los razonamientos no modifican conductas. Si lees esta frase y piensas “¿Cómo que no?”, este es tu sitio. Aprenderemos una serie de técnicas para mejorar la comunicación en casa y aumentar las probabilidades de que se den esas conductas tan deseadas. Aunque quizá tras recibir el resto del curso te plantees “¿Era esta conducta lo que realmente quería cambiar?”.

Para más información e inscripciones contacta con email
info@unidadfocus.com