

# CURSO COACHING Y EMOCIONES

Porque crecer no solo es aprender matemáticas o lengua, también es aprender a conocerse.

En esta actividad extraescolar, los niños descubren cómo reconocer y gestionar sus emociones, ganar confianza en sí mismos, mejorar su comunicación y motivarse para alcanzar sus metas.

A través de dinámicas divertidas y prácticas, desarrollan habilidades que les ayudan tanto en la escuela como en su vida diaria: autoestima, empatía, trabajo en equipo y resolución positiva de conflictos.

Un curso pensado para que aprendan a brillar con seguridad y entusiasmo.



## Contenidos curso:

- **Autoconocimiento:** identificar fortalezas, talentos y áreas de mejora.
- **Gestión emocional:** reconocer, expresar y regular emociones de manera positiva.
- **Habilidades sociales:** comunicación asertiva, empatía y trabajo en equipo.
- **Motivación y confianza:** fijar objetivos, creer en sus capacidades y afrontar retos.
- **Resolución de conflictos:** estrategias para manejar desacuerdos de forma constructiva



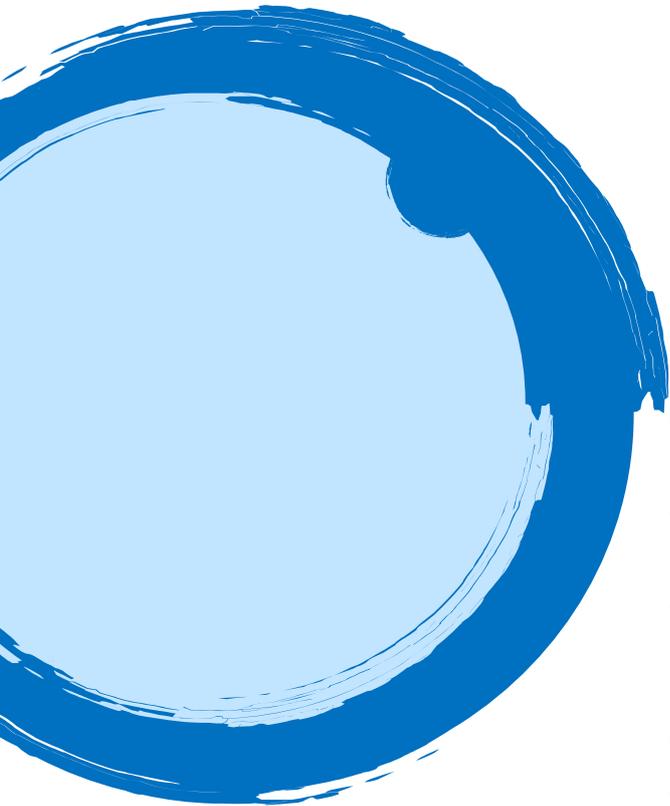
Para quién:  
Alumnos de 1º a 6º de Educación primaria



Horarios:  
Lunes o martes  
Se realiza 1 vez a la semana. De octubre a junio



Tarifa: 51€/mes



---

## ¿Qué incluye el curso?

- ✓ Grupos reducidos para realizar un seguimiento individualizado.
- ✓ Grupos formados por niños de edades similares.
- ✓ Seguimiento semanal con las familias mediante circulares de los contenidos trabajados y retos a conseguir.
- ✓ Incluye dos sesiones individuales con padres.
- ✓ Presentación de los niños a sus familias al final de curso mostrando lo aprendido y conseguido.
- ✓ Material para fabricar todas las herramientas emocionales.

### Equipo formador:

**Lina Beltrán**, licenciada en Psicología y Counselling. Postgrado en Coaching. Practitioner en PNL. Master en Psicopatología y Salud. Master en Trastornos de la conducta alimentaria. Cofundadora de Coaching Project Mallorca.

**Laura Pérez**, grado en psicología y trabajo social. Experta en psicología sistémica o de la familia.

