



**RSFAMILYCOACH**

*Liderazgo familiar*



# CURSO DE DISCIPLINA POSITIVA

Imparte Rocío Sobral, asesora familiar y facilitadora de disciplina positiva para familias.



**DURACIÓN 6 SEMANAS**



**COMIENZAMOS EN MAYO**



**HORARIO. 10:00 A 12:00**



**ONLINE O PRESENCIAL**



# ¿QUÉ ES DISCIPLINA POSITIVA?

La disciplina positiva es una metodología de crianza que busca enseñar **habilidades sociales y emocionales** a los niños a través del **respeto mutuo**, la colaboración y la comunicación efectiva.

Se basa en el trabajo del psicólogo Alfred Adler y su teoría de la psicología individual, así como en los principios de la educación humanista y el respeto por la dignidad humana.

En lugar de castigos o recompensas, la disciplina positiva se centra en **la resolución de problemas** y la enseñanza de habilidades sociales y emocionales.

Los padres y cuidadores son entrenados para ser **firmes** pero **amables**, y se les enseña a reconocer y responder a las necesidades emocionales de los niños.

La disciplina positiva también anima a los padres a trabajar en equipo con los niños para **establecer límites** y **expectativas claras**, y a enseñarles a tomar **responsabilidad** por sus acciones.

En general, se trata de una metodología de crianza basada en la **empatía**, la **colaboración** y el **respeto mutuo**, que busca fomentar la **autoestima**, la **responsabilidad** y la **capacidad** de resolución de problemas en los niños.

# EL "PARA QUÉ" DE ESTE CURSO

- ➔ Para relacionarnos con nuestros hijos desde el respeto
- ➔ Aprender a utilizar las herramientas de disciplina positiva en todos los casos posibles que se puedan dar a lo largo de la crianza.
- ➔ Aprender de los retos que se nos presentan y no bloquearnos ante los imprevistos
- ➔ Educar a una generación de adultos competentes, válidos y resistentes.
- ➔ Crear un ambiente de paz y armonía en nuestro hogar

No podemos proteger a los niños de la vida. Por eso es fundamental que les preparemos para ella. Sentir lástima por los niños es una de las actitudes más dañinas que podemos adoptar. Les convence a ellos y a nosotros mismos de que no tenemos fe en ellos, ni en su capacidad para enfrentarse a las adversidades"

Rudolf Dreikurs

# CONTENIDO

## #Sesión 1 - El mapa de ruta de la crianza

Comenzamos conociendo que es la Disciplina Positiva y sus fundamentos, estableceremos la hoja de ruta para nuestra familia y entenderemos cual es la razón por la que no nos sentimos escuchados por nuestra hijos.

## #Sesión 2 - Conexión antes que corrección

En esta sesión nos centraremos en trabajar en el equilibrio entre la amabilidad y la firmeza y en como conectar con nuestros hijos para poder trasladarle nuestro mensaje de una forma efectiva.

En definitiva estableceremos la base de nuestra relación, la comunicación.

## #Sesión 3 - Una nueva mirada al mal comportamiento

En esta sesión veremos cuales son las creencias que hay detrás del mal comportamiento y las decisiones que toman los niños según perciben como funciona el mundo y su familia.

Trabajaremos con la tabla de metas equivocadas, una de las herramientas fundamentales de la Disciplina Positiva y que resultados obtenemos cuando aprendemos a utilizarla.



## **#Sesión 4 - El papel de las emociones en la crianza**

En esta sesión hablaremos de como comprender, acompañar y gestionar las emociones y veremos como podemos motivar a nuestros hijos alentando en lugar de alabar.

## **# Sesión 5 - Herramientas basadas en el respeto mutuo.**

Una sesión muy interesante donde veremos los verdaderos efectos a los castigos y descubriremos como podemos crear un ambiente respetuoso en nuestros hogares sin recurrir a ellos. Además descubriremos otra herramienta estrella de la Disciplina Positiva, que son las Reuniones Familiares.

¿Podemos comunicarnos sin gritar y enfadarnos?

Si, podemos.

## **# Sesión 6 - Crianza consciente**

En esta sesión veremos como aprender de los errores y lo que a priori nos parece una experiencia negativa se puede convertir en el mejor de los aprendizajes. También veremos las prioridades del estilo de vida y aprenderemos sobre el valor de ser imperfectos.



# PRECIO Y FORMA DE PAGO

## QUE INCLUYE:

Una clase semanal de dos horas en modalidad presencial u online.

Cuaderno de actividades de Disciplina Positiva

Acceso a grupo de Whatsapp de apoyo durante toda la formación

Acceso a contenido extra que complementa las sesiones

Formar parte de una comunidad de padres y madres donde nos apoyemos unos a otros en las diferentes etapas de nuestra vida, como padres y como hijos.

## PRECIO:

**INDIVIDUAL. 150€**

**PAREJA: 250€**

## FORMA DE PAGO:

SE ABONARÁ EL 50% DEL PRECIO A MODO DE RESERVA CON LA INSCRIPCIÓN

Efectivo

Bizum, al 637 764 701 (Rocío Sobral)

Transferencia bancaria en el siguiente número de cuenta:

Titular: María Rocío Sobral Dominguez

BBVA ES07 0182 0674 1202 0011 7994

