

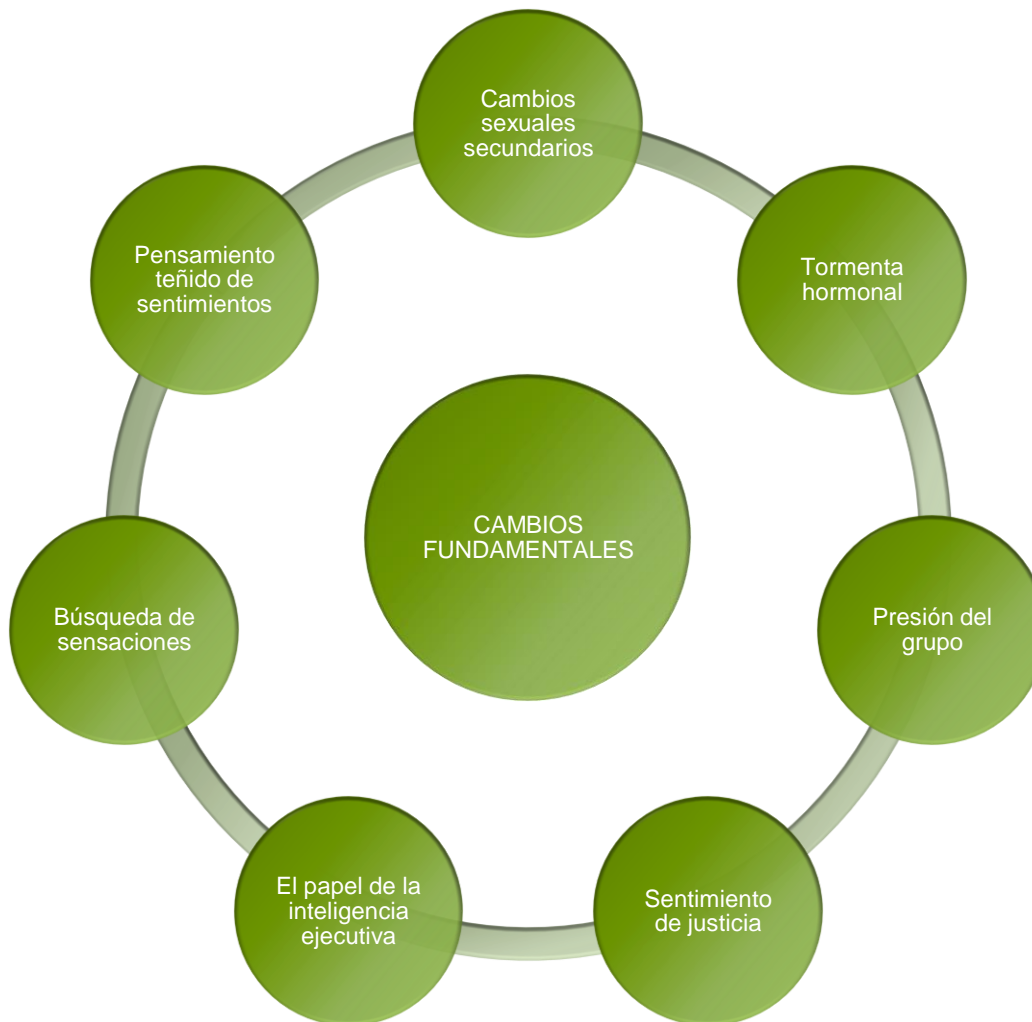


**L'adolescència...  
quina meravella!**

# NOSOTROS Y ELLOS

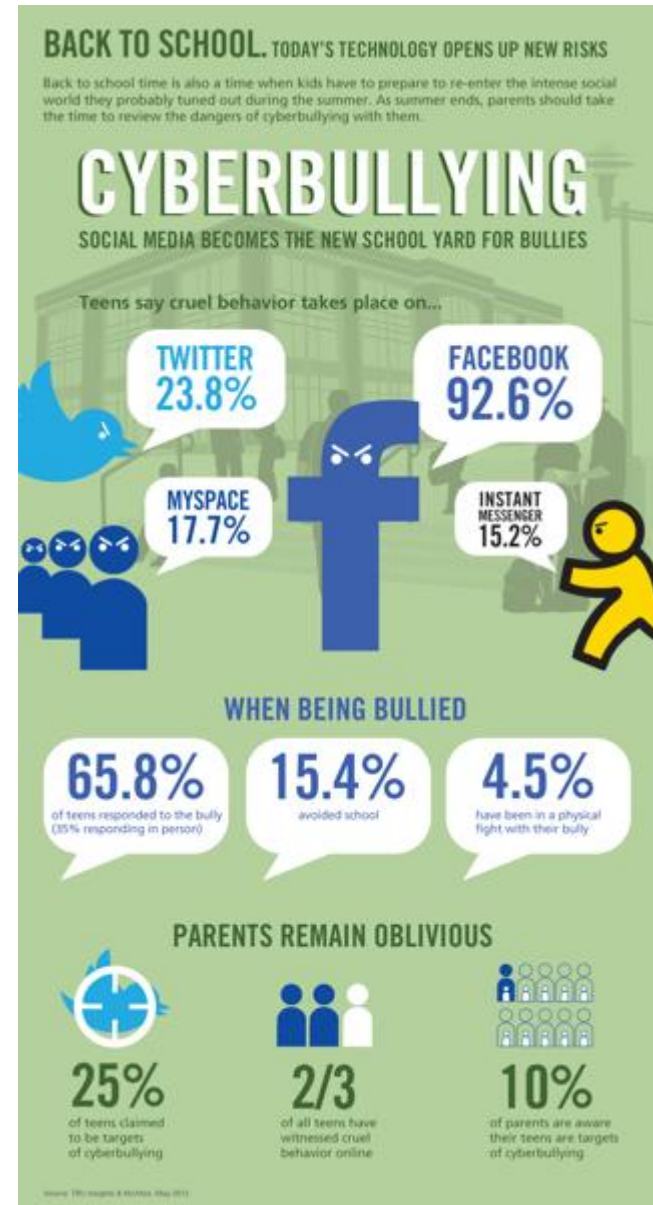
- No son niños y no quieren ser tratados como tales
- Cambios físicos importantes... que quizás no les gusten
- Sensación de extrañeza con el propio comportamiento: a veces no comprende lo que hace y porqué lo hace
- Reafirmación de su propia personalidad por oposición
- Indiferencia afectiva con la familia
- Impaciencia
- Idealizaciones de amistad y amor
- Entusiasmo repentino por cosas que antes no importaban. Abandono de hobbies y actividades que antes eran principales
- Celosos de su autonomía e intimidad
- Ganas de tomar decisiones y sentirse valorado en los procesos
- Falta de voluntad y constancia

# LA PUBERTAD



# EL PAPEL DE LAS REDES SOCIALES

- Las redes sociales se convierten en el principal campo de observación para darnos indicios de Bullying:
  - Acoso
  - Insultos
  - Vacío con el resto de compañeros
  - Incluirlo en grupos de WhatsApps a la fuerza para insultarle
  - ...
- Analizar con nuestr@s hij@s sus grupos, de forma dialogada y sosegada es una excelente forma de prevenir



# PREPARANDO TU DESPEGUE

- Jóvenes en plena pubertad
- Ellas todavía más que ellos
- Conflictos que, a menudo, se generan por la propia evolución y que no saben resolver correctamente... pero tampoco quieren que sean los adultos quienes los hagan
- Los mayores del colegio
- El espejo de los demás
- La inmediatez de las necesidades
- Descubriendo sus cambios



## Mis emociones

Qué son  
Cómo se generan  
Que implican  
¿Las quieres regular?



## Mi cuerpo

¿Qué me está pasando?  
¿Qué puedo llegar a conseguir?  
Toco, experimento, aprendo



## Mis relaciones

¿Por qué a veces no nos entendemos?  
Cómo gestionar mis conflictos  
¿Sabes lo que es la inteligencia ejecutiva?

# EXPLORANDO TUS PODERES (y tus límites)



- Comidas ON/OFF
- Trastornos y desequilibrios
- Soy lo que como

ALIMENTACIÓN

ENERGÍA

- ¿Sabes respirar?
- ¿Sueñas o sueño?
- Tu fuerza interna

- Las relaciones que molan
- Acoso y defensa
- ¿Amigos virtuales o de verdad?

AMIGOS



## CONSTRUYENDO TU MARCA PERSONAL

Es el momento de las decisiones importantes

Las que gobernarán el inicio de tu vida como adulto

Sé quién decidas ser

Y aprende a presentarte a la sociedad como quién realmente eres

Aleja tus miedos: muestra el potencial que hay en ti

# EL AÑO QUE VIENE





# QUI IMPARTEIX ELS TALLERS?

## MODULS COMPLETS

- BULLYING
- MINDFULNESS
- GESTIÓ EMOCIONAL Y  
CREACIÓ DE CLIMAS DE  
BIENESTAR
- PNL Y COMUNICACIÓ

## CONSULTOR I/O CONSULTORA

- David Cuadrado
- Yolanda Atienza
- Núria Molina
- David Cuadrado

# EDUCACCIO



#cuadraguru



Coachingparaninosomejordichoparapadres  
Associacio.educaccio

[info@educaccio.org](mailto:info@educaccio.org)

[www.educaccio.org](http://www.educaccio.org)