



# **CÓMO CREAR RELACIONES POSITIVAS**

Recursos didácticos y habilidades  
para padres

# Taller los 4 jinetes

**Evita y aprende a prevenirlos "Los 4 Jinetes" :  
Ataque, Defensa, Menosprecio y Amurallamiento."**

Esta metáfora describe los estilos de comunicación que pueden predecir el fin de una relación.

El éxito o fracaso de una relación no depende de la existencia de un conflicto, sino de cómo éste se gestiona.

Y nos referimos a "**gestionar**" más que a "resolver," porque el conflicto es natural en las relaciones y tiene aspectos positivos.

Este taller te dará las pautas que necesitas para tus relaciones:

- Serás capaz de identificar cada comportamiento tóxico. Los patrones de comportamiento en los que caemos como padres y en nuestras relaciones.
- Y de aplicar el antídoto adecuado.

# Beneficios

- Habilidades de comunicación positiva
- Capacidad de expresar las necesidades
- Desarrollo de la empatía y la escucha
- Mejora de las relaciones en todos los ámbitos

## - **Autoconocimiento**

El **primer paso** para prevenir hábitos antiguos y aprender nuevos consiste en tomar conciencia de cómo nos comportamos y comunicamos.

## - **Habilidades y herramientas**

El **segundo paso** es aprender nuevas formas de más responsables de actuar y comunicar

## - **Integración**

El **tercer paso** es integrar lo aprendido en nuestro día a día, y ponerlo en práctica! Probar y compartir con tus hijos. Fallar está permitido! Prueba y error son el camino hacia el éxito.

## - **Las relaciones mejoran. Te lo garantizamos.**

# Contenido

I- **Los Cuatro Jinetes:** Ataqueo, Defensa, Menosprecio y Amurallamiento.

II- **¿Porqué** actuamos de forma reactiva?

III- **Cómo tomar las riendas:** Los antídotos  
Profundizaremos en antídotos especialmente diseñados para cada comportamiento.

IV- **Cómo aplicar** lo aprendido y transmitírselo a nuestros hijos.

## Metodología

**DIDÁCTICA:** Se aportarán una base teórica suficiente para integrar la fase principal que es experiencial.

**CREATIVA:** A través de la vivencia cada participante creará su propio método de expresión.

**LÚDICA:** Juego y participación grupal como herramientas fundamentales para el aprendizaje.

# Duración

12 Sesiones . Los Jueves de 19:00 a 21:00

Comienzo el 1 DE MARZO 2018 hasta el 17 DE MAYO

# Número participantes

Grupos reducidos de 20-25 personas.



# Precio

Sesión-36 € Precio especial AMPA (PVP 43 €)

Programa 12 sesiones-360 € Precio especial AMPA (PVP 432 €)

# Equipo

Patricia Carbonell Bamford, Lita Muñoz y Marta Cisneros  
Coaches Certificadas Profesionales

*"Diseñamos experiencias de aprendizaje y transformación"*



**Ponte en contacto  
con nosotros.  
Estamos encantados de  
escucharte.**

**+34 609294477**

**info@educardisfrutando.com**



En colaboración con



**[www.educardisfrutando.com](http://www.educardisfrutando.com)**