

**Porque la Inteligencia Emocional es otra competencia que van a necesitar para su futuro profesional**



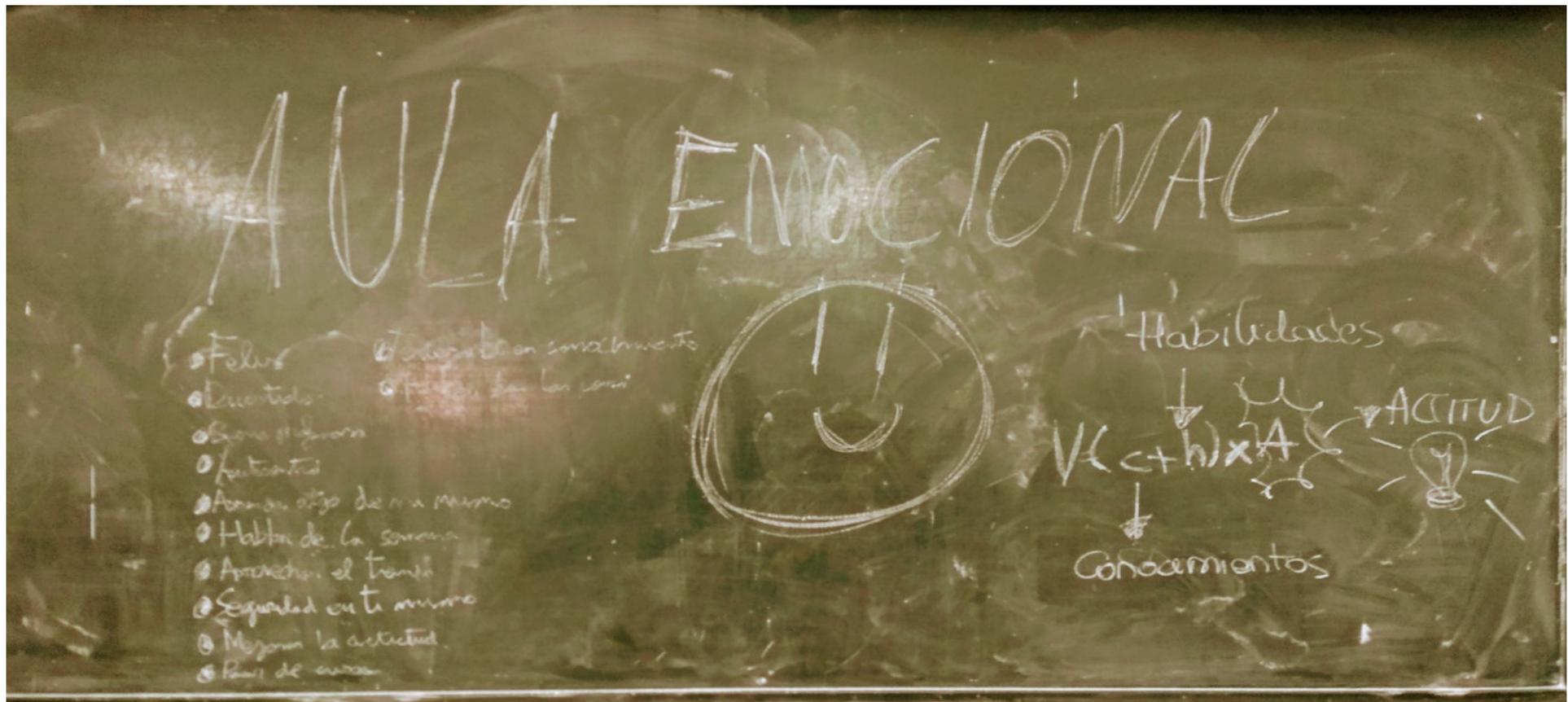
Elena Bernabeu  
Coach Educativo



Aula Emocional

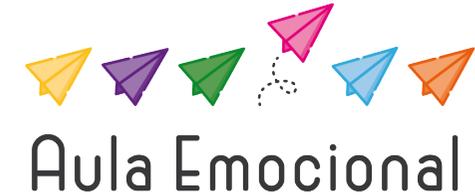


Coaching  
Pequeños  
Héroes





Coaching  
Pequeños  
Héroes

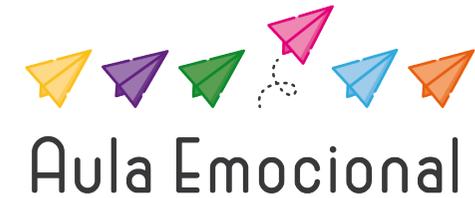


¿Qué es?

- Feliz
- Divertido
- Buena profesora
- Autocontrol
- Aprender algo de mí mismo
- Hablar sobre la semana
- Aprovechar el tiempo
- Seguridad en tí mismo
- Mejorar la actitud
- Pasar de curso
- Tener buen conocimiento
- Hacer bien las cosas



Coaching  
Pequeños  
Héroes



¿A qué os ha  
ayudado?

- A ponerme las pilas
- A mejorar en mi comportamiento y actitud hacia las cosas
- A poder expresarme mejor y estar más atento en clase y en el estudio
- A reflexionar sobre lo sucedido durante la semana
- A sentirme integrado y empezar a asumir responsabilidades (estudiar, hacer los deberes,...)

## CONOCERSE

- Talentos
- Fortalezas
- Valores
- Cualidades

## EMOCIONES

- Qué siento
- Para qué siento eso
- Cómo lo gestiono

↓  
Paz-Empatía

## OBJETIVOS

- Su proyecto
- Objetivos
- Metas
- Mini-Metas

¿Qué  
hacemos?

PRIORIZAR  
ORGANIZARSE,  
PLANIFICARSE

TRUCOS PARA  
APRENDER  
MEJOR

-Cómo aprenden-

FOMENTO DE  
HÁBITOS  
SALUDABLES

Alimentación  
Deporte  
Descanso



Aula Emocional

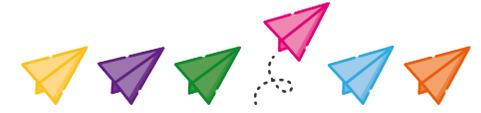


Coaching  
Pequeños  
Héroes

Preparados para Aprender  
Preparados para Vivir

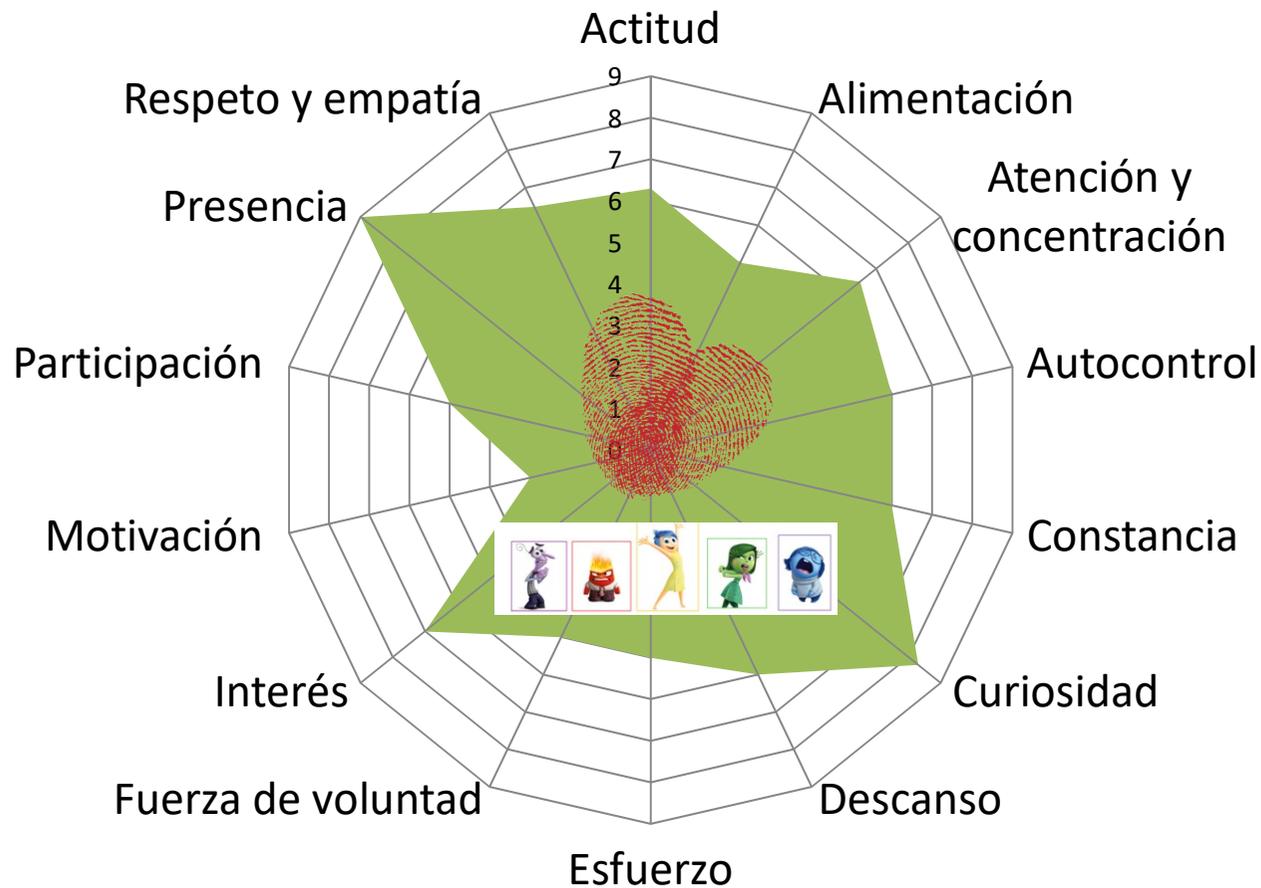


Coaching  
Pequeños  
Héroes



Aula Emocional

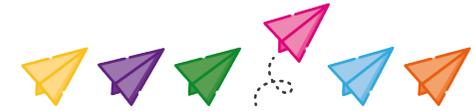
# Se autoevalúan sobre lo que necesitan para dar su **mejor versión**





Coaching  
Pequeños  
Héroes

# ¿Emociones?



Aula Emocional



Conocer las emociones, su función y su impacto

Autocontrol y autorregulación emocional

Entrenar la Inteligencia Emocional

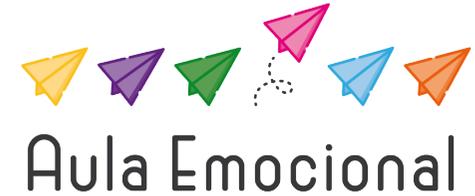
Toman conciencia de su área de responsabilidad

Se fomenta la Actitud Positiva

EMPATÍA  
FORTALECER SU AUTOESTIMA  
MEJORA DEL RENDIMIENTO  
MOTIVACIÓN  
DESARROLLO DEL POTENCIAL



Coaching  
Pequeños  
Héroes



¿Cómo?

- Una hora/ semana
- De octubre a mayo
- Conectada con el equipo docente

¿Por qué?

La **inteligencia emocional** ya está entre las 10 primeras habilidades que reclaman las empresas cuando buscan empleados -Informe Adecco Infoempleo-

Ayudar a los adolescentes a planificarse, organizarse, mantener objetivos y desarrollar su inteligencia emocional es una vía para mantener conductas ordenadas, fortalecer su autoestima y mantener relaciones sanas.

Tomar conciencia de su realidad adolescente es importante para empezar a combatir su estrés, pereza, fracasos e impulsos



Elena Bernabeu

Coach Educativo



CAC nº11109



Coaching  
Pequeños  
Héroes

También

- Coaching individual para adolescentes
- Coaching familiar (papás, mamás, ...)

El **100%** de los adolescentes que participaron en el Aula Emocional del Colegio San José de Carolinas de Aliante, superó el curso pasado .

El **95%** de los niños y adolescentes que participaron en las sesiones individuales de Coaching para Pequeños Héroes, superaron el curso.

El **100%** de los niños y adolescentes que participaron en Aulas Emocionales o sesiones individuales de Coaching para Pequeños Héroes iniciaron un cambio hacia la mejora de su actitud y/o rendimiento académico

C/ Bailarín José Espadero, 7.  
Esc. 4-5. A | 03015 Alicante  
☎ +34 653 661 789  
✉ elenabernabeugomez@gmail.com



Coaching  
Pequeños  
Héroes

Descubre tu potencial y mejora tu rendimiento

En las redes sociales

