



EDUCACIÓN CONSCIENTE Y GESTIÓN DEL ESTRÉS

RAQUEL DE DIEGO- COACH
DE FAMILIAS



Desde los dos últimos años estamos viviendo especialmente en tiempos de incertidumbre, miedos, inseguridad... y nuevas tecnologías.

¿Cómo afecta esto a las decisiones que tomamos cada día con nuestros hijos, y cómo les afecta a ellos?

¿De qué manera distribuir nuestro tiempo para encontrar el equilibrio entre el trabajo, la comunicación y tiempo de calidad con nuestros hijos, sin descuidar nuestro autocuidado?





COACHING PARA FAMILIAS Y GESTIÓN EMOCIONAL

Un espacio para practicar pautas de:

- Comunicación afectiva y efectiva
- Técnicas de coaching para familias.
- Gestión emocional

Y para sentirte con mayor plenitud y tranquilidad, la introducción a la práctica del **Mindfulness** facilitará el equilibrio.

○ ESCUELA DE FAMILIAS

Educación consciente y gestión del estrés

Raquel de Diego



Coach Especialista en Coaching para Familias y Parejas, certificada por la ICF. Terapeuta especialista en Hipnosis ericksoniana. Formadora y Trabajadora Social. Autora del libro: “¿Qué pasa conmigo? Las emociones se expresan en mi cuerpo” Ed. SM.

Imparte formación para profesionales del ámbito sanitario y social de Salud Madrid, CRIDJ, Escuelas de Familias en diversos colegios de la Comunidad de Madrid.

- Profesora de la asignatura Emociones.
- Responsable de contenidos en Educar es Todo.
- Plan de Convivencia escolar para la Fundación SM.
- Material de apoyo para la educación emocional en el aula y en familia.
- Trabaja como Técnico en el Servicio de Infancia y Migraciones en la Consejería de Infancia, Familia y Fomento de la Natalidad.

Desde el 2013 dirige Conciliafam, impartiendo formación a profesionales del ámbito social y educativo, y realizando sesiones de terapia individual y Coaching para familias.