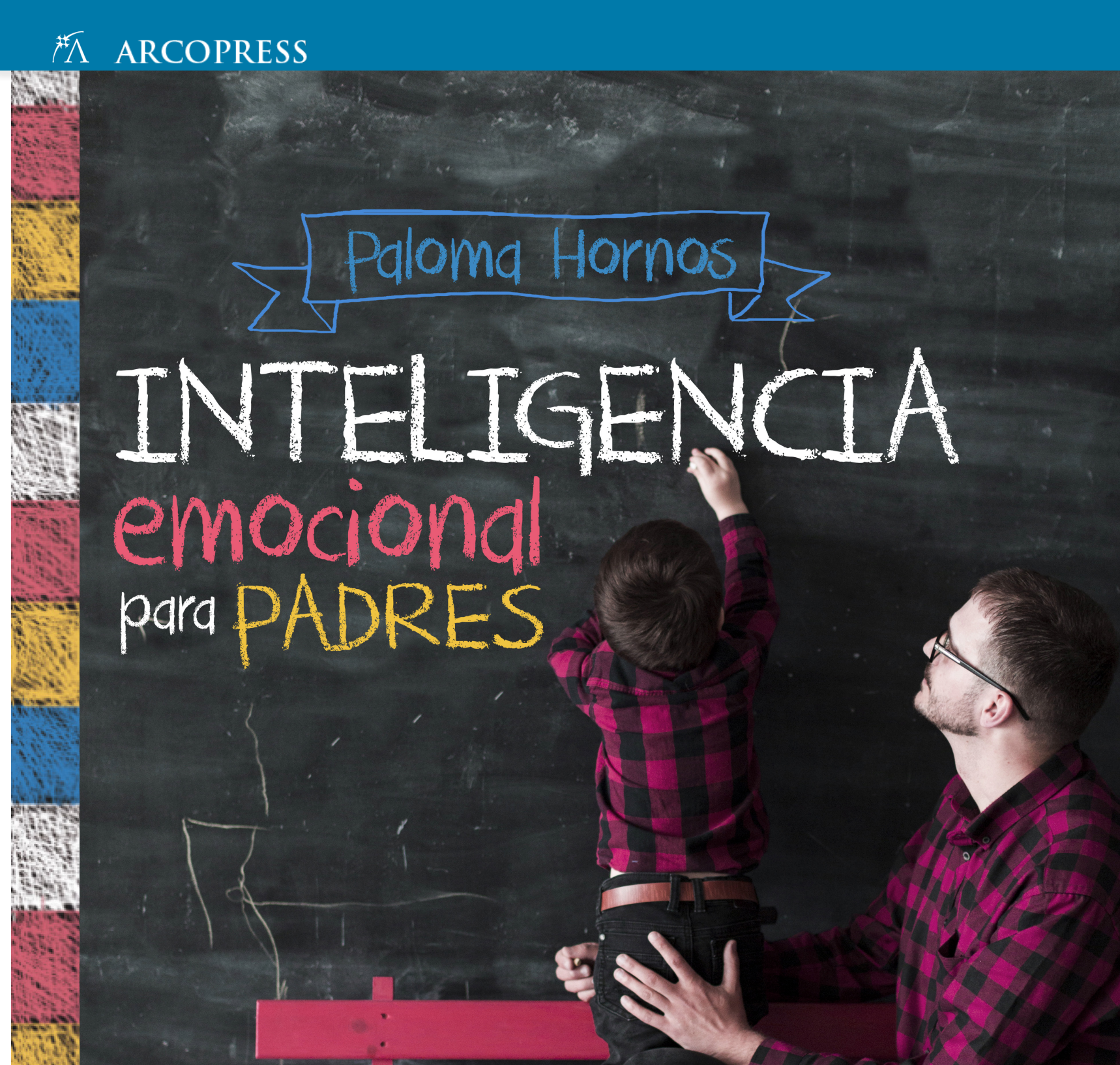




Paloma Hornos

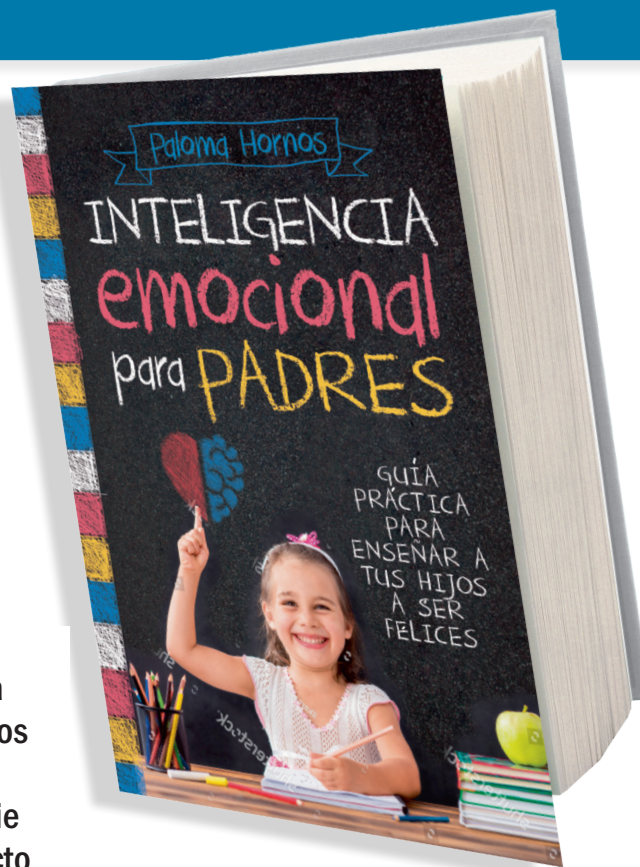
INTELIGENCIA

emocional
para PADRES

Un libro que te acerca a la aventura de educar mediante herramientas en las que los padres desarrollarán habilidades profundas para enseñar a nuestros hijos a ser más felices, independientes y autónomos.

GUÍA PRÁCTICA PARA ENSEÑAR A TUS HIJOS A SER FELICES

Un tercio de nuestra vida lo pasamos formándonos para ser buenos profesionales pero nadie nos enseña a afrontar el proyecto más importante que vamos a desarrollar en nuestra vida: La aventura de ser padres. Inteligencia emocional para padres es un cuaderno de trabajo para descubrirnos como padres y para descubrir también todo el potencial de nuestros hijos. Los ejercicios que contiene este libro combinan la práctica de Mindfulness y el desarrollo de la Inteligencia Emocional junto con técnicas de gestión de las



emociones y potentes herramientas provenientes del coaching, dirigidos a niños de todas las edades.

Un libro que te acerca a la aventura de educar mediante herramientas en las que los padres desarrollarán habilidades profundas para enseñar a nuestros hijos a ser más felices, independientes y autónomos. Ello les proporcionará seguridad a la hora de trazar su propio camino.

Paloma Hornos es psicoterapeuta y formadora experta en Inteligencia Emocional y en herramientas para la gestión de las emociones, con una amplia formación en diversas disciplinas relacionadas con el desarrollo personal. Miembro de la Asociación Nacional de Terapeutas en Técnicas de Libertad Emocional es directora de Gestión Emocional y creadora del método Loosestrés para la gestión del estrés. Es especialista en el conocimiento y gestión de las emociones e imparte cursos y seminarios tanto en el ámbito empresarial como en el docente, formando y educando para



que seamos capaces de trabajar las emociones en libertad. De su amplia experiencia en el mundo educativo, trabajando directamente con familias, maestros, psicólogos, dirigiendo programas de Mindfulness y autoregulación emocional, nace este libro.

•Padres y educadores •Editorial Arcopress



Editorial
ARCOPRESS

www.arcopress.com

Prensa y comunicación:

José María Arévalo

639 14 98 86

957 46 70 81

jarevalo@editorialalmuzara.com

ISBN: 978-84-17057-83-1

IBIC: JMQ; VSK; JNC

FORMATO: 14,5 x 22 cm

Rústica con solapas

IBIC: JN; JNL; VSK

PRECIO: 18,50 € PÁGINAS: 224



9 788417 057831