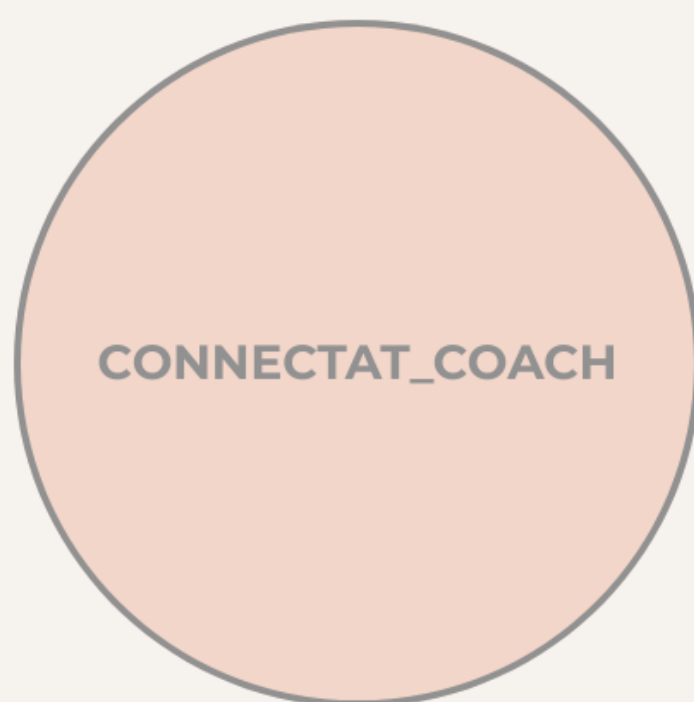




Acompañamiento consciente para jóvenes y para personas que los acompañan.

Vivimos en una sociedad acelerada, llena de ruido y exigencia.

Muchos adolescentes y jóvenes crecen con poco espacio para escucharse y dar sentido a lo que viven.

CONNECTAT ofrece espacios de calma y acompañamiento donde poder tomar perspectiva, ordenar lo que está pasando y avanzar sin prisa.

**Parar también es avanzar.
Cuando hay espacio, pasan cosas.**

Quién es CONNECTAT

CONNECTAT es un proyecto de acompañamiento y formación que pone el foco en el ritmo, la presencia y la escucha.

No ofrece soluciones rápidas ni recetas, sino espacios donde poder parar y revisar desde dónde acompañamos hoy a adolescentes y jóvenes.

Tastet CONNECTAT

Si quieres conocer la mirada CONNECTAT desde dentro, ofrecemos un tastet de formación online.

Un espacio para parar, experimentar y valorar si esta propuesta puede tener sentido en tu contexto.

Conocer el tastet

Quién soy

Soy educadora y acompañante consciente, con más de 30 años de experiencia en el ámbito educativo y comunitario.

A lo largo de mi trayectoria he podido observar cómo muchos adolescentes y jóvenes viven hoy desbordados por la prisa, la comparación y la exigencia, con poco espacio comprender lo que sienten.

Desde esta experiencia nace CONNECTAT, un proyecto que integra educación y formación profesional en coaching, con una mirada humana y respetuosa con los ritmos personales.

No acompaño desde la prisa ni desde la corrección, sino desde la presencia, la escucha y el cuidado del proceso.



Isa Comas

Cómo acompaño

El acompañamiento en CONNECTAT no se basa en soluciones rápidas ni en decir qué hacer. Se basa en crear un espacio seguro, de calma y escucha, donde las personas puedan:

- parar
- tomar perspectiva
- ordenar lo que viven
- sentirse acompañados en su proceso vital

Cada proceso es único.

No hay recetas, ni exigencias, ni objetivos impuestos.

Este tipo de acompañamiento suele generar también un impacto positivo en el entorno relacional y familiar, aportando mayor comprensión y equilibrio.

No se trata de cambiar a la persona, sino de acompañarla para que pueda encontrarse.

Para quién

Adultos, Familias

El acompañamiento a jóvenes se refuerza cuando las familias también cuentan con un espacio propio. Por ello, el coaching para adultos está enfocado principalmente en padres y madres.

Docentes o centros educativos

Que sienten la necesidad de revisar la manera de acompañar y de cuidar también su lugar en el día a día.

Adolescentes y jóvenes

Que se sienten perdidos, saturados o desorientados y necesitan un espacio donde poder parar y escucharse sin presión.

Contacto

Si sientes que este espacio puede ayudarte, o ayudar a alguien cercano, puedes escribirme y hablamos.

No es necesario tenerlo todo claro para empezar.



Coaching para jóvenes

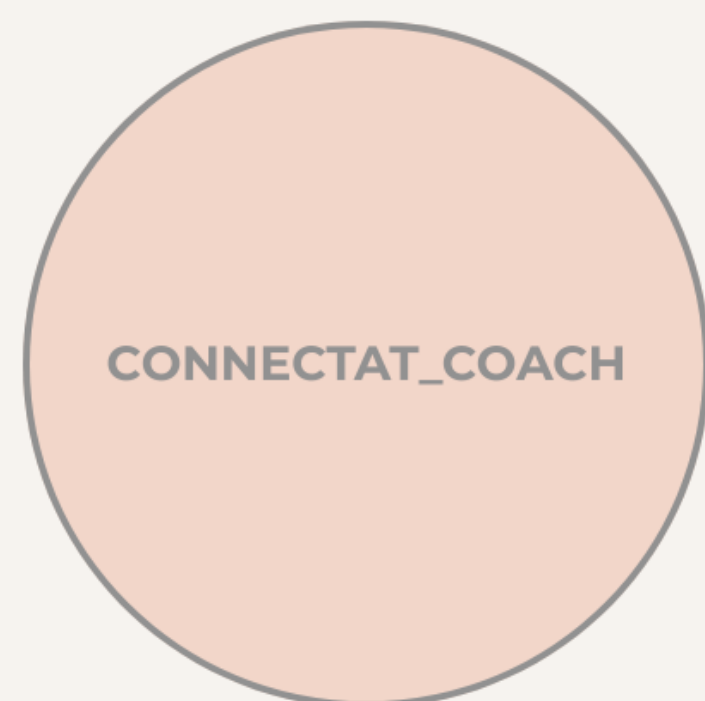
Proceso de acompañamiento profesional orientado al desarrollo personal,académico y emocional de jóvenes.

Ámbitos de trabajo:

- toma de decisiones
- autonomía y responsabilidad
- gestión emocional
- autoestima y enfoque personal

Duración de las sesiones: 45 minutos

Modalidad: online



Primera sesión – jóvenes y familias

La primera sesión es un espacio para conocernos y valorar el encaje antes de iniciar un proceso de coaching con jóvenes.

En esta sesión:

- se recoge la situación del joven y las expectativas
- se explica cómo funciona el coaching y el marco de trabajo
- se aclaran roles, límites y confidencialidad
- se definen objetivos generales del proceso

*Cuando el joven es menor de edad

La primera sesión se realiza a tres bandas (joven, familia y coach), con el objetivo de acordar el marco de trabajo. Una vez iniciado el proceso, las sesiones posteriores se realizan con el joven, manteniendo la **confidencialidad** entre joven y coach. Se pueden establecer espacios puntuales de seguimiento con la familia cuando se considere necesario y con acuerdo previo.

Confidencialidad

El proceso de coaching se desarrolla en un marco de confidencialidad y respeto.

El contenido de las sesiones es confidencial entre el joven y la coach.

En el caso de menores de edad, la información compartida con la familia se limita a aspectos generales del proceso (evolución, objetivos y continuidad), sin entrar en el contenido específico de las sesiones, salvo en situaciones que requieran una intervención por seguridad o con el consentimiento del joven.

Un acompañamiento que incluye a la familia

El trabajo con jóvenes tiene mayor impacto cuando el entorno familiar también cuenta con un espacio de acompañamiento.

Por este motivo, el coaching para adultos está especialmente enfocado en padres y madres, ofreciendo un espacio propio donde:

- revisar su papel en el acompañamiento de sus hijos e hijas
- tomar decisiones con mayor claridad
- gestionar dudas, límites y momentos de cambio
- alinear criterios educativos y emocionales

Este trabajo complementa el proceso del joven, respetando siempre su espacio, su ritmo y el marco de confidencialidad.

Pack familiar de coaching

Acompanyament conjunt per a joves i famílies, orientat a generar coherència, claredat i alineació en moments de canvi.

El pack familiar inclou:

- 6 sessions de coaching per al jove. Sessions individuals de 45 minuts (online)
- 6 sessions de coaching per a la família. Sessions de 60 minuts (online), que poden realitzar-se:
 - alternant pare i mare
 - o conjuntament, si l'objectiu de treball és compartit

Modalitat: online

Durada del procés: a definir segons ritme i disponibilitat

Coaching para jóvenes

Primera sesión (60 minutos, online) — 80 €
Sesión individual (45 minutos, online) — 55 €

Pack 6 sesiones (45 minutos, online) — 300 €

Pack Familiar — 700 €

6 sesiones familia (60 minutos, online)
6 sesiones joven (45 minutos, online)



Coaching para adultos

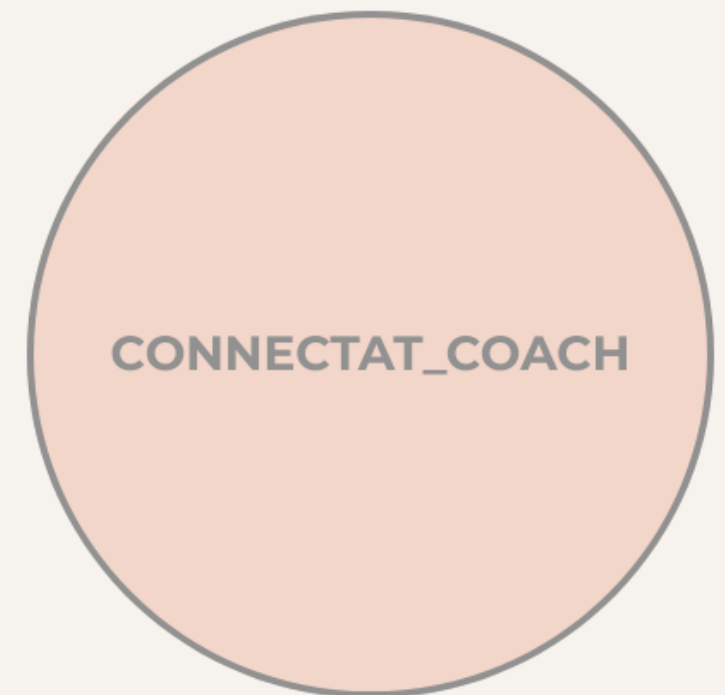
Actualmente, el servicio de coaching para adultos está dirigido principalmente a padres y madres que desean mejorar su toma de decisiones, su desarrollo personal y la gestión de situaciones vinculadas a la crianza, la familia y el equilibrio personal y profesional.

Las sesiones de coaching individual están orientadas

- clarificar situaciones personales o familiares
- mejorar la toma de decisiones
- gestionar cambios y momentos de transición
- desarrollar mayor enfoque y responsabilidad

Duración: 60 minutos

Modalidad: online



Coaching para adultos

Primera sesión (90 minutos, online) — 100 €

Sesión individual (60 minutos, online) — 80 €

Pack 6 sesiones (online) — 440 €

Pack 10 sesiones (online) — 700 €

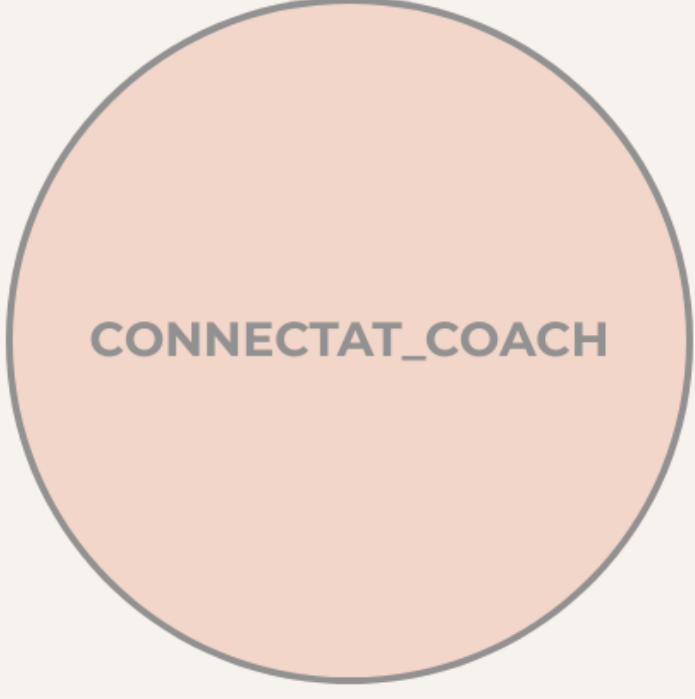


Coaching docentes y centros educativos

Acompañamiento para centros educativos orientado al bienestar emocional, la comunicación y el desarrollo de competencias personales y colectivas.

¿A quién va dirigido?

- docentes de educación primaria y secundaria
- equipos docentes y equipos directivos
- tutores y orientadores
- centros educativos



¿Qué ofrecemos?

Acompañamiento individual a docentes

Espacios de coaching individual orientados a:

- gestión emocional en el aula
- toma de decisiones en el contexto educativo
- prevención del desgaste y la sobrecarga profesional
- revisión del rol docente y los límites profesionales
-

Formato: online

Duración: 60 minutos

Talleres y formaciones para equipos docentes

Formaciones prácticas orientadas a:

- comunicación y escucha en el aula
- gestión emocional y autocuidado docente
- cohesión de equipo
- acompañamiento al alumnado

Formato: presencial y /o online

Duración: adaptable

Programas para centros educativos

Programas diseñados a medida que pueden incluir:

- formación a equipos docentes
- espacios de reflexión y acompañamiento
- seguimiento en el tiempo

Pensados para integrarse en el proyecto educativo del centro.

Metodología

El trabajo combina:

- espacios de reflexión guiada
- herramientas prácticas aplicables al aula
- mirada emocional y sistémica
- respeto por el contexto y la realidad del centro

Modalidad y presupuesto

Las formaciones y programas para centros educativos se adaptan a:

- objetivos del centro
- número de participantes
- duración y formato

Presupuesto personalizado bajo demanda.

Contacto para centros educativos

Si eres docente, orientador/a o formas parte de un equipo directivo y quieres valorar una propuesta para tu centro, puedes ponerte en contacto sin compromiso.

[Solicitar información](#)



TASTET · EL CORAZÓN DEL SISTEMA

Parar para acompañar Tastet de formación online · 1h30'

Un espacio para parar, experimentar la mirada CONNECTAT y valorar si esta propuesta puede tener sentido para tu contexto.

El tastet CONNECTAT es una sesión online pensada para docentes, profesionales y personas adultas que acompañan a adolescentes.

No es una charla ni una formación técnica.

Es una experiencia breve para bajar el ritmo, afinar la mirada y conocer desde dentro cómo trabajamos.

Encontrarás

una experiencia guiada
un marco de reflexión
una primera aproximación a CONNECTAT

No encontrarás

recetas rápidas
técnicas para aplicar
obligación de participar

Duración: 1h 30'
Formato: online
Dirigido a: docentes, profesionales, familias
Plazas limitadas

Solicitar información del tastet

Leemos cada mensaje con calma y respondemos de manera personal.
No enviamos correos automáticos ni añadimos a listas.

