



Programa para el **desarrollo,**  
**empoderamiento y bienestar**  
de la **comunidad educativa.**



## Formaciones para **FAMILIAS**



ESCUELAS



UNIVERSIDADES



ORGANIZACIONES



[www.educalm.cat](http://www.educalm.cat)



## ¿QUÉ ES EDUCALM?

Es un programa transformador diseñado para el desarrollo, el empoderamiento y el bienestar de la comunidad educativa. Nuestro propósito es acompañar a los profesionales de la educación y a las familias en el desafío de formar personas más seguras, autónomas, responsables, con sentido crítico y comprometidas con su entorno.

Nacemos con el compromiso de construir espacios educativos y familiares más amables, promoviendo una visión transformadora que impacte tanto en las personas como en la sociedad. Apostamos por el desarrollo del bienestar personal y colectivo como pilar fundamental para el aprendizaje y la convivencia.

A través de formaciones de alto impacto, conferencias, cursos y sesiones personalizadas, **EDUCALM** ofrece metodologías prácticas, herramientas diagnósticas y recursos especializados para fortalecer la gestión emocional, la comunicación efectiva y el liderazgo educativo.

Con un enfoque vivencial, participativo e integrador, que se adapta a las necesidades de cada institución y equipo, **EDUCALM** promueve entornos de aprendizaje más equilibrados, respetuosos y eficaces.

Queremos que cada persona que forma parte de la comunidad educativa se sienta valorada, reconocida y protagonista del cambio. Porque solo juntos podemos construir **ESCUELA**, una escuela con propósito, centrada en el bienestar y el crecimiento de todos sus miembros.

### Garantizamos:

- Experiencia profesional con **más de 35 años** en centros educativos y universidades.
- Análisis de **situaciones reales y casos prácticos** actuales.
- **Acompañamiento** pre y post formación.
- **Formaciones a medida**, según las necesidades específicas de tu centro u organización.





## Herramientas innovadoras y transformadoras

- **Método Bridge®** del Instituto de Comunicación. Gracias a este diagnóstico conocemos nuestro estilo comunicativo relacional, podemos identificar el de los demás y, con ello, facilitar nuestras relaciones personales y profesionales.
- **Método Sikkhona®** del Instituto de Comunicación. Ofrece un diagnóstico sobre en qué etapa se encuentra el equipo, evalúa el nivel de seguridad psicológica del grupo y propone acciones específicas para fortalecer la cohesión, la confianza y la colaboración entre sus miembros, para alcanzar la excelencia grupal y ser un equipo de alto rendimiento.
- **Coaching Integral International Coaching Federation ICF.** Acompaña a las personas a que desarrollen nuevas y mejores competencias y habilidades para identificar y tomar las decisiones y acciones necesarias para conseguir los objetivos extraordinarios en su vida.
- **Programa Escuela Amable** para la mejora de la convivencia en el entorno educativo. A través de estrategias de intervención educativa y sesiones programadas, tanto dentro como fuera del aula, aborda la gestión de conflictos, la prevención del acoso escolar y el fortalecimiento de la responsabilidad y participación del alumnado.
- **Disciplina Positiva.** Facilita herramientas para aprender a educar de forma amable y firme al mismo tiempo, en un clima de respeto mutuo.
- **Programa MBSR Mindfulness Based Stress Reduction de Jon Kabat-Zinn.** Es una herramienta sencilla y poderosa para aprender a gestionar el estrés y las emociones de forma eficaz. Ayuda a docentes y estudiantes a mejorar su bienestar, concentración, productividad, aprendizajes y convivencia, a través de prácticas de atención plena. Esto fomenta entornos educativos más equilibrados y positivos.





## RESPALDO BASADO EN LA FORMACIÓN Y LA EXPERIENCIA

**CARME BARTOMEU** es la creadora del programa **EDUCALM**, madre de gemelos preuniversitarios, coach integral ACC, bióloga y educadora en Jesuïtes Educació – Sant Ignasi-Sarrià de Barcelona (España), donde imparte clases de matemáticas a alumnos de ESO desde hace casi cuatro décadas. Esta vasta experiencia le permite mantenerse conectada con la realidad y las necesidades de docentes, estudiantes y familias.

Durante 18 años, colaboró como autora de libros de texto de matemáticas con la editorial McGraw-Hill Interamericana. Está certificada en el Modelo Relacional Bridge® y Sikkhona® por el Instituto de Comunicación; en Disciplina Positiva para familias e infancia, y en Atención Plena (MBSR). Es miembro de la International Coaching Federation (ICF), la Positive Discipline Association (PDA) y la Asociación de Disciplina Positiva de España (ADPE).

Además, es autora del **libro Soy Capaz**, una obra que presenta cuatro relatos cortos e ilustrados inspirados en casos reales que ha vivido con sus estudiantes. Una publicación muy útil dirigida a tanto adolescentes mayores de 12 años como a sus educadores: docentes y familias.

**EDUCALM** surge de un proceso personal de transformación que la llevó a replantearse su estilo de vida y su enfoque para acompañar a los demás. Desde hace casi 10 años, comparte su experiencia como formadora en centros educativos mediante cursos, conferencias y sesiones personalizadas para un aprendizaje profundo, significativo y sostenible en el tiempo.

*"Quiero compartir contigo las herramientas que me han ayudado a transformar mi vida y mi enfoque educativo".*





## CATÁLOGO DE PONENCIAS Y TALLERES

### FORTALECE LAS RELACIONES FAMILIARES

#### Herramientas para mejorar la comunicación y la convivencia en casa

Conectar con los demás es una necesidad básica: para sentirnos valorados, para pertenecer, para contribuir. Y la clave de esa conexión es la comunicación: una herramienta poderosa que nos permite empatizar, compartir, resolver conflictos y convivir mejor.

Pero, ¿por qué a veces fluimos con unas personas y con otras no? ¿Es mejor tratar a los demás como queremos ser tratados... o como ellos necesitan ser tratados?

Cada persona es única. Nos comunicamos y entendemos el mundo de formas distintas. Por eso, mejorar las relaciones familiares empieza por comprender esos estilos, reconocerlos y adaptar nuestro estilo comunicativo relacional de forma efectiva.

A través de herramientas del **Modelo Relacional Bridge®**, en este taller aprenderás:

- A identificar tu estilo de comunicación y el de los miembros de tu familia.
- A comprender mejor sus reacciones y necesidades.
- Tomar conciencia del impacto que genera nuestra forma de comunicarnos en otros y en el entorno familiar.
- Aplicar estrategias prácticas para conectar de forma más efectiva con los miembros de tu familia.
- Mejorar la comunicación en situaciones clave: conversaciones cotidianas, situaciones de estrés, momentos conflictivos, etc.

**Opción de test psicométrico e informe personalizado Bridge® ✓**

### ¿QUIÉN (QUÉ) QUIERE SER?

#### Cómo orientar a tu hijo/a a escoger su futuro académico y profesional.

A veces, el camino no es lineal: hay jóvenes que repiten curso, pierden la motivación o dudan de su potencial. Pero también hay quienes, con el acompañamiento adecuado, descubren sus fortalezas, recuperan la confianza en sí mismos y encuentran un propósito que los impulsa a estudiar, crecer y construir una vida con sentido.

En este taller aprenderás cómo acompañar a tu hijo/a a:

- Reconocer sus talentos, fortalezas y valores.
- Conectar con aquello que le hace feliz.
- Tomar decisiones conscientes y gestionar el miedo a equivocarse.
- Empezar a construir su propio proyecto de vida.



## **PREVENIR LA ADICCIÓN A LAS PANTALLAS**

### **Cómo educar en el uso responsable de la tecnología**

El uso excesivo de pantallas durante la infancia y la adolescencia puede afectar el desarrollo del cerebro y generar consecuencias como baja tolerancia a la frustración, necesidad de gratificación inmediata, dificultad para concentrarse y menor capacidad de esfuerzo y creatividad. En este taller conocerás estos efectos y aprenderás estrategias para educar a tu hijo/a en un uso crítico, equilibrado y saludable de la tecnología.

## **CONECTA CON TU HIJO ADOLESCENTE**

### **Mejora el vínculo familiar y la comunicación en casa**

La adolescencia es un momento de cambios, emociones intensas y nuevas necesidades. En este taller aprenderás a comprender mejor a tu hijo/a, conectar con él desde la empatía y fortalecer el vínculo sin caer en sermones, con más aliento, amor incondicional y un uso consciente del lenguaje verbal y no verbal.

Con herramientas de **Coaching Integral** y el **Modelo Relacional Bridge®**, descubrirás tu estilo comunicativo, identificarás el suyo y mejorarás vuestra forma de comunicaros y relacionaros.

**Opción de test psicométrico e informe personalizado Bridge® ✓**

## **CÓMO DISFRUTAR EDUCANDO**

### **Introducción a la Disciplina Positiva**

Educar puede ser una experiencia gratificante cuando se hace desde la conexión, el respeto mutuo y el amor incondicional. En este taller descubrirás cómo establecer límites con amabilidad y firmeza a la vez, sin castigos, premios ni gritos, creando un clima de confianza y cooperación.

Aprenderás a mirar más allá del comportamiento de tu hijo/a, identificar las necesidades que hay detrás de sus acciones y acompañarle en su desarrollo emocional, cognitivo y social de forma amable, respetuosa, con calma. Recordemos que educar es acompañar un proceso a largo plazo de construcción humana. Necesitamos calma y mucha paciencia.

## **CÓMO HACER DE TU FAMILIA UN EQUIPO**

### **Mejora la confianza y la cooperación entre sus miembros**

Aprende a transformar a tu familia en un equipo unido y sólido con el modelo Sikkhona®, una herramienta simple, intuitiva y universal que explica las distintas etapas por las que pasan los equipos (algunas altamente productivas y otras peligrosamente destructivas). Diagnostica en qué fase se encuentra el equipo y el nivel de seguridad psicológica que experimenta, proponiendo dinámicas y acciones que promuevan la cohesión y confianza necesarias para su éxito.

Gracias al test psicométrico Sikkhona®, podrás identificar en qué etapa se encuentra tu familia y descubrir herramientas prácticas para liderarla. Mejorarás el clima de confianza, aprenderás a dar *feedback* constructivo y fomentarás una comunicación efectiva, creando así un ambiente familiar cohesionado y equilibrado.

**Opción de test psicométrico e informe Sikkhona® ✓**

## **VIVIR CON CALMA EN FAMILIA**

### **Cómo gestionar el estrés y mejorar la convivencia**

Descubre cómo identificar y gestionar tus "vampiros del tiempo" en la vida familiar, priorizar lo importante, reducir el estrés, estar más presente, mejorar la calidad de tus relaciones y disfrutar de una convivencia más tranquila y armoniosa. Este taller incorpora actividades del programa MBSR de Jon Kabat-Zinn, que te ayudarán a practicar la atención plena, la escucha activa y a reducir el estrés para sentirte mejor y ser más efectivo en tu día a día en casa.

## **PREVENCIÓN Y DETECCIÓN DEL BULLYING EN CASA**

### **Cómo educar en la no violencia y promover la empatía**

Aprende a reconocer las señales del acoso escolar y a acompañar a tu hijo/a en el proceso de tomar conciencia de su rol en los conflictos. En este taller, descubrirás cómo enseñarle a regular sus emociones, a enfocarse en soluciones respetuosas y efectivas, y a abordar los problemas de convivencia con una actitud constructiva. Además, le ofrecerás las herramientas de educación emocional y salud mental que necesita para crecer en un entorno saludable.

## **CÓMO MOTIVAR A TU HIJO EN SUS ESTUDIOS**

### **Fomenta su autoestima, confianza y aprendizaje autónomo**

Acompaña a tu hijo/a a descubrir su propia motivación para estudiar, fortalecer su autoestima y confianza, y desarrollar estrategias personales de aprendizaje (metaaprendizaje). Ayúdale a reconocer y potenciar sus inteligencias múltiples para que pueda alcanzar su mejor versión y lograr los resultados académicos que necesita para su futuro académico y profesional.



## QUIÉNES HAN CONFIADO EN NOSOTROS





## QUIÉNES HAN CONFIADO EN NOSOTROS



CHAMPAGNAT



Col·legi Santa Teresa  
Ganduxer



REPSOL  
Fundación



FUNDACIÓ  
BOFILL





## Sobre el libro

### SOY CAPAZ

El libro **Soy capaz** es una compilación de cuatro relatos cortos e ilustrados inspirados en casos reales que la bióloga, coach integral y educadora, **CARME BARTOMEU**, ha experimentado con sus estudiantes en su trayectoria de casi tres décadas.

Cada historia contiene herramientas de coaching integral, mindfulness (atención plena) y programación neurolingüística (PNL), presentadas de forma sencilla e ilustradas. Los relatos proponen un trabajo en dos dimensiones: por un lado para tomar conciencia de lo que está sucediendo y, por otro, para aprender nuevas estrategias para superar la situación, sentirse bien y mejorar como persona.

Un libro muy útil para que los jóvenes aprendan a **gestionar las emociones**, identificar los **miedos**, modular los pensamientos que les hacen sufrir y aumentar su grado de **confianza** para lograr objetivos. Asimismo, ofrece herramientas a padres, madres y docentes para acompañar a los menores en su **crecimiento integral**.



[Comprar](#)



FORMACIONES  
A MEDIDA

RESULTADOS  
GARANTIZADOS

AGENDA UNA REUNIÓN  
PRESENCIAL O VIRTUAL  
**PARA MÁS INFORMACIÓN**

## ¡CONTÁCTANOS!



COACH@CARMEBARTOMEU.COM



639 03 90 57



WWW.EDUCALM.CAT

