

Les llavors d'una sana AUTOESTIMA en infants i adolescents

© IMATGE: Eva Bach



www.evabach.cat



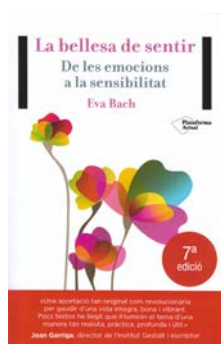
[@evabachbcn](https://twitter.com/evabachbcn)



[@evabachcobacho](https://www.instagram.com/evabachcobacho)



evabach@winsartorio.com



 **Eva Bach**
Pedagoga i escriptora

GUIÓ

- Què és i què no és l'autoestima. Qualitats d'una sana autoestima.
- Quines són les seves fonts i els seus nutrients principals.
- Actituds de les mares i pares per afavorir una sana autoestima.
- El llenguatge que fem servir i els seus efectes sobre l'autoestima. Exemples de frases que la malmeten i de frases que la reforcen.
- Alguns contes per afavorir una sana autoestima.

Ressenya curricular breu

Llicenciada en Ciències de l'Educació per la UB.

Pedagoga, mestra, escriptora, conferenciant, formadora de formadors, orientadora familiar, professora de màsters i postgraus universitaris, i mare de dos fills.

Experiència docent de 7 anys a Infantil i Primària. **Pionera i promotora de l'educació emocional** en els àmbits familiar i escolar a Catalunya i en altres Comunitats.

Columnista del suplement educatiu *Criatures* del Diari ARA i col·laboradora habitual de diversos mitjans de comunicació. Ha estat formadora en un projecte d'educació emocional al Futbol Club Barcelona i és una de les ponents de l'Emotour (tour anual de conferències d'educació emocional per diverses ciutats).

Autora i coautora de diversos llibres: *Mares i pares influencers* (2019); *Educar per estimar la vida* (2017); *La bellesa de sentir* (2015); *Por amor a mi familia* (2013); *Adolescentes "qué maravilla"* (2008); *La Asertividad. Para gente extraordinaria* (2008); etc.