



Centre per a
Famílies amb
adolescents

CATÀLEG DE FORMACIONS 2016

NOU TALLER

FORMACIONS 2016

**1
GESTIONAR LA
FRUSTACIÓ**

NOU TALLER

FORMACIONS 2016

**2
TALLER D'ART-
TERÀPIA:
REPENSAU-TE**

NOU TALLER

FORMACIONS 2016

**3
MINDFULNESS**

4

**FILL/A... TINC
PARELLA!**

5

**POSA'T A LA SEVA
PELL, RECORDANT
LA PRÒPIA
ADOLESCÈNCIA**

6

**ENTENDRE'S AMB
ELS FILLS/ES SENSE
PARAULES**

7

**ELS ESTILS
PARENTALS I COM
INFLUEIXEN ALS
NOSTRES FILLS/ES
ADOLESCENTS**

- PROPOSTES FORMATIVES GRATUÏTES - CENTRE PER A FAMÍLIES AMB ADOLESCENTS

GESTIONAR LA FRUSTRACIÓ **Nou taller**

Creus que el teu/va fill/a tolera la frustració? Saps com el pots ajudar? Et convidem a conèixer tècniques per gestionar aquesta vivència emocional i poder acompanyar millor als adolescents.

Descripció: Reflexionarem entorn què es la frustració, quins sentiments ens genera, què podem fer per tolerar-la, per a què ens serveix i què en podem aprendre. Combinarem aquests continguts amb la introducció d'eines pràctiques que ens permetran conviure amb la frustració i aprendre dels errors.

Durada: 1 sessió de 2h aproximadament

TALLER D'ART-TERÀPIA: REPEPENSAR-TE **Nou Taller**

Vols experimentar com poder generar canvis interns a través de les creativitat? T'oferim un espai on compartiràs amb altres pares i mares amb fills/es adolescents, la transformació de la percepció de les teves vivències.

Descripció: L'art-teràpia és una tècnica per alliberar, gestionar, observar emocions i estats interns a través de la pintura, la dansa, el teatre, la fotografia, o qualsevol altra disciplina creativa. Conèixer-te millor a tu mateix i expressar el que sents, et permetrà comprendre i acompanyar als teus fills/es en l'adolescència, etapa plena de canvis

Durada: varies sessions de 2h aproximadament

MINDFULNESS **Nou Taller**

Vols aprendre a reduir l'estrès que et pot generar acompanyar els teus fills/es en algun moment de la seva adolescència? Et facilitarem eines per gaudir del moment present i trobar l'equilibri entre les teves necessitats i les dels adolescents.

Descripció: Utilitzarem aquesta pràctica d'atenció plena per tal de reduir els símptomes físics i psicològics associats a l'estrès i millorar el benestar general. Farem exercicis d'observació conscient, concentració plena, relaxació... D'aquesta manera, us facilitarem la possibilitat de millorar la relació amb els fills/es adolescents.

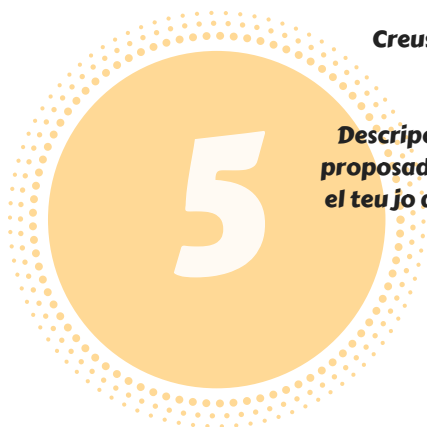
Durada: varies sessions de 2h aproximadament

FILL/A... TINC PARELLA!

És un nou moment vital per a tu i tens ganes de compartir-lo amb els teus fills/es. Et convidem a venir tant si tens dubtes sobre com fer-ho, com si vols aportar la teva vivència.

Descripció: Reflexionarem sobre els aspectes que influeixen en el fet de presentar una nova parella als fills. En petits grups debatrem com afrontar situacions quotidianes per trobar diferents recursos que ens poden ser útils per gestionar les emocions que experimentem en aquesta nova etapa.

*** Durada:** 1 sessió de 2h aproximadament



POSA'T A LA SEVA PELL, RECORDANT LA PRÒPIA ADOLESCÈNCIA
Creus que t'entens amb el teu fill/a? T'oferim un espai perquè gaudeixis dels teus records d'adolescència, i així poder-te apropar a la seva realitat.

Descripció: Un taller participatiu i lúdic on, a través de les diferents dinàmiques proposades, et convidem a fer un viatge a través dels sentits per connectar amb el teu jo adolescent. Realitzarem també un petit vídeo-fòrum per tal de debatre i buscar eines per comprendre millor al teu fill/a adolescent, i poder acompanyar-lo millor durant aquesta etapa.

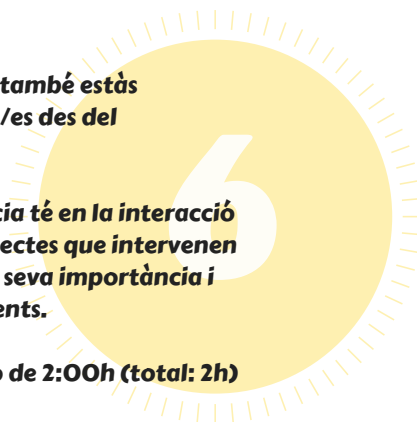
*** Durada:** 1 sessió de 2h aproximadament

ENTENDRE'S AMB ELS FILLS/ES SENSE PARAULES

No tot ho diem amb paraules, ets conscient que des del silenci i els gestos també estàs comunicant? Et proporcionem la possibilitat d'aproximar-te als teus fills/es des del llenguatge no verbal.

Descripció: Analitzarem què és la comunicació no verbal i quina rellevància té en la interacció humana. Tanmateix, realitzarem dinàmiques on aprofundirem en els aspectes que intervenen en la comunicació no verbal, amb la finalitat d'adquirir consciència de la seva importància i poder incorporar l'aprenentatge en la relació amb els fills i filles adolescents.

*** Dos formats de durada:** 2 sessions de 1:30h cada una (total: 3h) / 1 sessió de 2:00h (total: 2h)

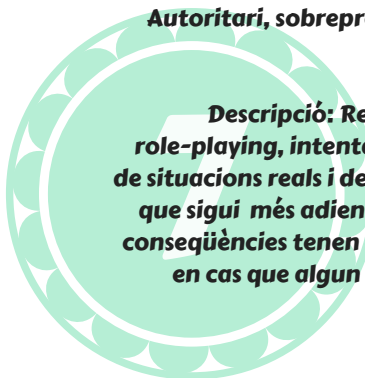


ELS ESTILS PARENTALS I COM INFLUEIXEN ALS NOSTRES ADOLESCENTS

Autoritari, sobreprotector, permissiu... són maneres d'educar als fills/es; t'identifiques amb alguna? Creus que n'hi ha alguna que sigui la més apropiada? Vine i en parlem.

Descripció: Realitzarem una breu presentació dels estils parentals més habituals i, a través d'un role-playing, intentarem identificar en quin dels estils es veuen més reflectits els participants. Partint de situacions reals i de la pròpia experiència de les persones assistents al taller, debatrem si n'hi ha algun que sigui més adient que els altres. Analitzarem també, a través d'una dinàmica participativa, quines conseqüències tenen cadascun d'ells en els fills i filles adolescents i compartirem possibles alternatives, en cas que algun dels estils utilitzats pugui generar efectes considerats negatius vers els fills i filles.

*** Durada:** 1 sessió d'1:30h aproximadament



La durada i les sessions dels tallers són adaptables a les necessitats dels grups. Prèviament s'haurà de pactar amb l'equip del Centre per a famílies amb adolescents

Centre per a famílies amb fills i filles adolescents

Sant Antoni Maria Claret, 64-78

932 563 560 · saif@bcn.cat

Dc. i dv. de 10 a 14 h i de dl. a dj. de 16 a 20 h

Pots demanar cita prèvia a través del telèfon

bcn.cat/
joventut
facebook.com/aqui.tescoltem

Ajuntament de
Barcelona

