



PROPERES ACTIVITATS

MARÇ-ABRIL 2016



XERRADA amb motiu del Dia de la Dona

Dijous 10 de març | 18.30-20.00h

"Pares i mares imperfectes" a càrrec d'Anna Manso, la pitjor la mare del món

A través de l'humor l'Anna Manso ens explica la seva experiència, i ens convida a viure la vida amb els nostres adolescents a través de les ulleres de la imperfecció.

Grup de debat. AQUÍ PARLEM...

Dimecres 16 de març | 18.00-19.45h

"Negociar amb els adolescents"

Quan arriben a l'adolescència, són persones que busquen el seu criteri, i necessiten ser escoltades, però sobretot sentir-se capacitades per decidir i aprendre a equivocar-se. Com a mares i pares estem disposats a negociar-hi?



TALLER

Dijous 31 de març | 18.00-19.45h

"Gestió emocional experimental"

Coneixerem eines per alliberar emocions i generar canvis interns per afrontar amb més perspectiva situacions personals, familiars o laborals. Utilitzarem la tècnica del modelatge a través del fang, una de les més recomanades pels arteterapeutes per relaxar-nos i modificar sensacions i emocions.

XERRADA TALLER

Dijous 7 d'abril | 18.30-20.00h

"El cervell a l'adolescència" a càrrec de Marina Altés, psicòloga

Reflexionarem sobre els adolescents: què els porta a pensar, sentir i comportar-se com ho fan? Escoltarem quines propostes ens dona la neurociència a aquestes qüestions, tot complementant-les amb els coneixements que tenim arrel de la convivència amb ells.



TALLER

Divendres 8 d'abril | 10.30-12.30h

"Artteràpia teatral"

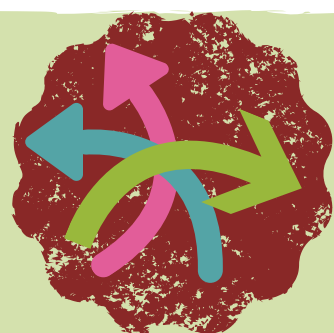
Treballarem les relacions amb els/les adolescents de la casa, des de la vivència personal, per empatitzar-hi i potenciar el vincle relacional. *No és necessari tenir coneixements de teatre

TALLER (7 sessions)

Dimecres | 18.30-20.00h (5, 12, 19 i 26 d'abril, 3, 10 i 17 de maig)

"Mindfulness per a pares/mares amb adolescents"

A càrrec de Begoña Odriozola, psicòloga d'Interpersonal. El mindfulness ens ajuda a recuperar el nostre equilibri intern. Aprèn a contactar millor amb la realitat, i enfrontar-te a l'estrès o els desafiaments quotidians.



TALLER

Dimecres 20 d'abril | 10.30-12.30h

"Com prendre decisions"

Atura't un moment, fes una ullada a la teva vida. Creus que has pres bones/males decisions? Quins canvis creus que han generat? Reflexionarem sobre el tema i aprendrem a millorar les estratègies

JA TENIM WEB!
www.barcelona.cat/familia

**VISITA EL NOSTRE BLOG
I CONEIX DE MÉS A PROP QUÈ FEM**

TOTES LES ACTIVITATS
SÓN GRATUÏTES I CAL
INSCRIPCIÓ RÈVIA

