



Serveis a la infància

TALLER EDUCACIÓ EMOCIONAL PER A PARES I MARES

Cada vegada els pares i mares som més conscients de com és d'important per l'educació dels nostres fills i filles i pel seu benestar físic i emocional, un correcte desenvolupament de les seves emocions, però moltes vegades no sabem com treballar i incorporar aquests aspectes al nostre dia a dia.

Passem moltes hores amb els nostres fills i filles i, per tant, la manera com gestionem les nostres pròpies emocions influirà i molt en la manera com ho facin els nostres petits.

Per aquest motiu us proposem aquest taller que tindrà per objectius:

- Aprendre a reconèixer, comprendre i gestionar les pròpies emocions.
- Aprendre estratègies per gestionar les emocions dels nostres fills.
- Millorar la comunicació familiar.
- Potenciar les emocions positives.
- Conèixer recursos per treballar les emocions des de casa.
- Treballar els límits, la frustració i les rabietes.

SESSIONS:

SESSIÓ 1: Presentació + presa de consciència de les pròpies emocions + reconèixer les emocions dels altres.

SESSIÓ 2: Regulació de les pròpies emocions i les dels infants.

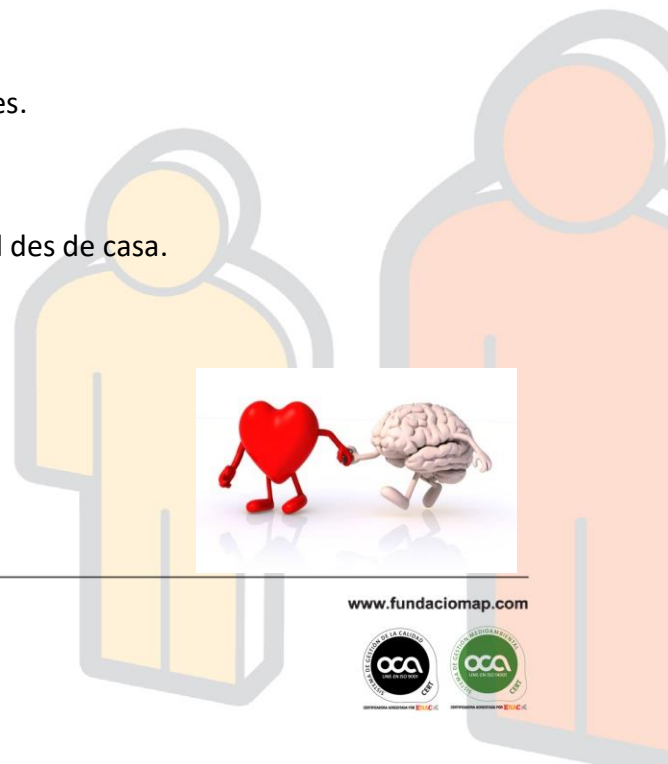
SESSIÓ 3: Estratègies de comunicació positiva.

SESSIÓ 4: Potenciem la generació d'emocions positives.

SESSIÓ 5: Els límits.

SESSIÓ 6: Recursos per treballar l'educació emocional des de casa.

SESSIÓ 7: Tancament.





Serveis a la infància

HORARI I DURADA

Realitzarem les sessions quinzenalment i tindran una durada de 75minuts (1h i 15minuts).

Horari: **dimarts de 20h a 21:15h.**

Data d'inci del Taller: **4 d'abril de 2017**

Dates: 4 d'abril, 18 d'abril, 2 de maig, 16 de maig, 30 de maig, 13 de juny i 20 de juny.

PREU:

Sessions puntuals del taller: 20€/sessió

Tot el taller (7 sessions): **105€**

LLOC DE REALITZACIÓ:

Centre Tàndem. C/ Vallfogona nº 5. Ripoll (17500)

TALLER IMPARTIT PER:

Naiara Muñoz Puig (núm. de col·legiada 19664).

Llicenciada en Psicologia per la Universitat de Girona.

Màster en Psicologia Clínica i de la Salut, especialitat infanto-juvenil.

Màster en Psicologia General Sanitària.

Postgrau en Detecció i Tractament de les dificultats d'Aprenentatge: projecte Binding.

INFORMACIÓ I INSCRIPCIONS:

Telèfon: 972 70 03 84

E-mail: centretandem@fundaciomap.com