

# Programa de formació per a famílies d'escoles bressol, educació especial, infantil, primària i secundària – 2021 –

## Glossari – segons etapa educativa

### Educació infantil: específic 0-1 (nadons)

abril / dc 14 10.00 MAT  30'	<b>Jocs de falda per a nadons</b> - Laura Almagro, <i>pedagoga musical</i> Des de sempre els més grans han cantat i han fet jugar els menuts de la casa amb cançonetes i jocs que han anant passant de generació en generació. Els jocs de falda són el primer contacte que tenen els infants amb la música i la literatura i, alhora, una font de saviesa popular enorme. Veurem els beneficis que tenen per als nadons i la importància per enfortir les relacions familiars. HI PODEU PARTICIPAR AMB ELS NADONS
abril / dt 27 10.00 MATÍ  30'	<b>Jocs de falda per a nadons</b> - Laura Almagro, <i>pedagoga musical</i> Des de sempre els més grans han cantat i han fet jugar els menuts de la casa amb cançonetes i jocs que han anant passant de generació en generació. Els jocs de falda són el primer contacte que tenen els infants amb la música i la literatura i, alhora, una font de saviesa popular enorme. Veurem els beneficis que tenen per als nadons i la importància per enfortir les relacions familiars. HI PODEU PARTICIPAR AMB ELS NADONS

### Educació infantil: específic 1-3

abril / dj 22 17.30  40'	<b>Els minimúsics – TALLER EN FAMÍLIA</b> - Albada Blay, <i>pedagoga musical</i> Un espai per aprendre i gaudir de la música a través del joc, l'afecte i la creativitat.
maig / dj 6 17.30  30'	<b>Jocs de falda amb la mainada – TALLER EN FAMÍLIA</b> - Laura Almagro, <i>pedagoga musical</i> Des de sempre els més grans han cantat i han fet jugar els menuts de la casa amb cançonetes i jocs que han anant passant de generació en generació. Els jocs de falda són el primer contacte que tenen els infants amb la música i la literatura i, alhora, una font de saviesa popular enorme. Veurem la importància que tenen per al bon desenvolupament dels infants. També, com incorporar-los en el dia a dia contribueix a fomentar rutines positives en família i a introduir els infants en el món musical.
maig /dj 18 17.30  30'	<b>Jocs de falda amb la mainada – TALLER EN FAMÍLIA</b> - Laura Almagro, <i>pedagoga musical</i> Des de sempre els més grans han cantat i han fet jugar els menuts de la casa amb cançonetes i jocs que han anant passant de generació en generació. Els jocs de falda són el primer contacte que tenen els infants amb la música i la literatura i, alhora, una font de saviesa popular enorme. Veurem la importància que tenen per al bon desenvolupament dels infants. També, com incorporar-los en el dia a dia contribueix a fomentar rutines positives en família i a introduir els infants en el món musical.

## Educació infantil específic 3-6

març / dt 16 17.30	<b>Ajudar a aprendre. Actituds per afavorir l'aprenentatge dels fills</b> - Alba Castellví, <i>educadora i mediadora</i> Volem que els fills aprenguin amb estima i interès per a allò que aprenen. Per aprendre es necessiten certes condicions i capacitats que els adults podem afavorir. Reflexions i idees concretes perquè els infants aprenguin més i millor.
maig / dc 26 17.30	<b>Alimentació saludable – Nútrim, Eduquem en Salut</b> La xerrada té com objectiu el donar eines a mares i pares per consolidar hàbits alimentaris saludables que facilitin un bon estat nutricional i un creixement òptim de l'infant, que perdurin per a l'edat adulta.

## Educació infantil (general) 0-6

març / dc 24 17.30	<b>Auxili, rabieta a la vista!</b> – Magda Clota, <i>educadora emocional</i> Les rabietes poden recordar un tsunami, sovint sembla que apareixen de cop i volta i no sabem com reaccionar ni què fer. Al taller "Auxili, rabieta a la vista": <ul style="list-style-type: none"><li>• Mirarem què hi ha darrere de les rabietes, què poden sentir els nostres fills i què sentim nosaltres</li><li>• Veurem alternatives a la situació d'enfrontament i lluita de poder per sortir de la sensació que un guanya i l'altre perd</li><li>• Compartirem eines pràctiques per acompanyar els fills en aquests moments.</li></ul> Un taller per entendre què els passa a ells i què ens passa als adults davant d'una rabieta.
abril / dc 21 17.30	<b>La diversitat a l'escola</b> - Jordi Serra i Araceli Gonzàlez, De vegades vivim amb neguit el fet de reconèixer que la nostra criatura és "diferent" a l'infant que havíem imaginat. Al llarg de l'activitat contextualitzarem el concepte de diversitat (tant referint-nos a la diversitat de capacitats com a la diversitat en l'expressió del gènere) i el de coeducació, reflexionarem sobre els neguits i les pors de les famílies en el desenvolupament del seu infant, i mostrarem estratègies per reconèixer i valorar les seves competències i capacitats.
maig / dt 4 17.30	<b>Fora estrès! Hàbits i rutines</b> - Natàlia C. de Sobregrau, <i>psicòloga</i> Parlarem de la importància dels ritmes en els infants i de com compaginar el nostre ritme amb el seu per no estressar-nos. També tractarem dels aspectes evolutius dels infants, de què podem esperar segons la seva edat i de com els ho podem demanar.

## Etapa: Educació infantil i primària 3-12

març / dj 4 19.00	<b>La relació entre germans: convivència, conflictes i gelosia</b> - Natàlia C. de Sobregrau, <i>psicòloga</i> Parlarem dels aspectes naturals de la convivència entre germans. Reflexionarem sobre la nostra actitud i intervenció.
abril / dj 8 17.30	<b>Dir no també educa</b> - Roser Sellés, <i>coach</i> Motius per NO dir NO. Motius per dir NO. Com dir NO? Comunicació verbal i no verbal. Què és Educar? Estils de Comunicació. Estils educatius i conseqüències. Normes i límits. Tipus de Normes. Com actuar?

<p>abril / dj 15 19.00</p>	<p><b>Educar sense cridar - 2a part</b> - Alba Castellví, <i>educadora i medidora</i></p> <p>De quines maneres podem educar amb tranquil·litat per ajudar els fills a ser autònoms i responsables? Més eines i idees concretes per educar sense cridar.</p> <p><i>Aquesta xerrada està adreçada especialment a les famílies que ja han assistit a altres xerrades de la formadora sobre el mateix tema i volen aprofundir-hi</i></p>
<p>abril / dl 19 19.00</p>	<p><b>Fer de pares, un treball en equip. Com gestionem els conflictes i les diferències en criteris educatius</b> - Natàlia C. de Sobregrau, <i>psicòloga</i></p> <p>La importància que tots dos membres de la parella participin activament en l'educació. Què passa si no comparteixen uns mateixos criteris? Quin impacte pot tenir en els fills? Com ho hauríem de gestionar? També veurem el paper dels avis en aquest «treball d'equip» i com afrontar els diferents punts de vista que podem tenir-hi.</p>
<p>abril / dt 20 17.30</p>	<p><b>Pràctiques emocionants! Posem les emocions en joc</b> - Magda Clota, <i>educadora emocional</i></p> <p>Cada vegada sentim més a parlar de les emocions, fins i tot és molt possible que ens sapiguem els colors de cada emoció tal i com llegim en els contes als nostres fills i filles si són petits. I potser també tenim molt clar que quan algú de casa crida és que deu estar de malhumor. I tot i això, quan és el moment d'encarar-ho de manera pràctica... la cosa canvia. Aquest serà un taller participatiu per adonar-nos, a la pràctica, de quines són les emocions tot sentint-les. Però també un taller on adonarnos de tot allò que ja estem fent i valorar-ho!!</p>
<p>abril / dc 28 17.30</p>	<p><b>Educar sense cridar - 1a part</b> - Alba Castellví, <i>educadora i medidora</i></p> <p>De quines maneres podem educar amb tranquil·litat per ajudar els fills a ser autònoms i responsables? Eines i idees concretes per educar sense cridar.</p>
<p>maig / dj 6 19.00</p>	<p><b>Entendre'ls i fer-nos entendre. Claus per caminar amb els nostres fills i filles</b> - Roser Sellés, <i>coach</i></p> <p>A partir del visionat d'un vídeoclip d'imatges i música (sense paraules) ens preguntarem què podem fer els adults per entendre els nostres fills i filles i què podem fer perquè ens entenguin. Parlarem dels elements de la comunicació, de tipus de conductes habituals, de l'assertivitat i de les habilitats bàsiques d'una comunicació efectiva: escoltar, observar i respondre. Què cal evitar? Què cal fer? Què cal preguntar-nos?</p>
<p>maig / dv 7 17.30</p> <p>60'</p>	<p><b>Corre i crea!! - ACTIVITAT FAMILIAR</b> - Elena Vallet, <i>arterapeuta</i></p> <p>Casa nostra és plena de "tresors" que anirem trobant i convertint en petites obres d'art al llarg d'una gimcana creativa.</p> <p>Farem cinc activitats diferents en cinquanta minuts, amb l'ajut de material domèstic, fent un recorregut pels espais de casa.</p>
<p>data i hora a determinar</p>	<p><b>Explica'm un conte</b> - Sherezade Bardají, narradora i actriu</p> <p><b>Organitzen Serveis de Cultura i Educació</b></p> <p>El primer conte que vaig tocar era suau, petit i tendre. Era un laberint irregular i misteriós. L'acaronava totes les nits fins a quedar-me adormida: era l'orella de la meva mare. Descobrir el seu cos amb les meves mans va ser el primer llibre que vaig llegir.</p> <p>Fa més de deu anys que explico contes i treballo amb les famílies que cerquen amb entusiasme estímuls per als infants. Junts cercarem eines que ens ajuden en el desenvolupament emocional, cognitiu i motor dels més petits.</p> <p>Aprofitem-ho!</p>
<p>juny / dc 2 17.30</p>	<p><b>Educar sense cridar - 2a part</b> - Alba Castellví, <i>educadora i medidora</i></p>

	De quines maneres podem educar amb tranquil·litat per ajudar els fills a ser autònoms i responsables? Més eines i idees concretes per educar sense cridar. <i>Aquesta xerrada està adreçada especialment a les famílies que ja han assistit a altres xerrades de la formadora sobre el mateix tema i volen aprofundir-hi</i>
oct / dt 5 19.00	<b>EducAR sense servir-los</b> - Alba Castellví, <i>educadora i mediatadora</i> Què cal que fem pels nostres fills i què no? En què ha de consistir la nostra intervenció com a pares en les seves vides? Eduquem l'autonomia i la confiança dels nostres fills.
octubre / dc 13 19.00	<b>Valors per fer-los créixer. Els valors que transmetem i els valors que fan créixer els infants</b> - Roser Sellés, <i>coach</i> Ens farem moltes preguntes, com ara què significa tenir fills, què volem per a ells, què els podem oferir, com podem fer-ho millor, qui ens pot ajudar o què ens motiva a l'hora de desenvolupar el nostre rol parental. Però sobretot parlarem de valors, d'aquells que transmetem en el dia a dia fent de mare o de pare i reflexionarem sobre quins són els que ajuden a créixer els infants.

## Etapa: Educació primària 6-12

març dv 5: 17.30 dv 12: 17.30  75'	<b>Taller de ioga en família – LA INSCRIPCIÓ ÉS PER A 2 SESSIONS</b> El Taller de loga Quan practiquem loga en família busquem proporcionar una estona agradable on tots els components puguin compartir una vivència bonica que els ajudi a millorar la seva relació i sentir-se més propers, i a l'hora gaudir de tots els beneficis del loga —com ara millorar la condició física, gestionar les emocions mitjançant la respiració, guanyar en consciència física i mental o promoure la concentració—. La metodologia es basa en la consciència i el moviment corporal, el desbloqueig de la respiració i tècniques de relaxació, mitjançant el joc, els contes i dinàmiques dins la família i entre famílies.
març / dt 16 19.00	<b>La nostra illa - TALLER D'EXPRESSIONI ARTÍSTICA EN FAMÍLIA</b> - Ernest Rossell, <i>arterapeuta</i> En aquest taller d'art us convidem a posar en comú la fantasia a fi de crear un món per a la família. Imagina el teu personatge i representa'l: Viuràs en una illa on tots teniu cabuda, on les diferències són un enriquiment i un bon motiu d'aprenentatge.
abril dv 9: 17.30 dv 16: 17.30  75'	<b>Taller de ioga en família – LA INSCRIPCIÓ ÉS PER A 2 SESSIONS</b> El Taller de loga Quan practiquem loga en família busquem proporcionar una estona agradable on tots els components puguin compartir una vivència bonica que els ajudi a millorar la seva relació i sentir-se més propers, i a l'hora gaudir de tots els beneficis del loga —com ara millorar la condició física, gestionar les emocions mitjançant la respiració, guanyar en consciència física i mental o promoure la concentració—. La metodologia es basa en la consciència i el moviment corporal, el desbloqueig de la respiració i tècniques de relaxació, mitjançant el joc, els contes i dinàmiques dins la família i entre famílies.
abril / dc 14 17.30  60'	<b>Pensar amb les mans - TALLER D'EXPRESSIONI PLÀSTICA EN FAMÍLIA</b> - Elena Vallet, <i>arterapeuta</i> Proposarem materials artístics "diferents" que ens permetin explorar el procés creatiu i donar via lliure a la imaginació i la creativitat. A partir d'activitats diverses, adults i infants aniran trobant espais comuns a través de la creació, la col·laboració, el diàleg —verbal i no verbal— i la complicitat.

<p>abril / dj 22 19.00</p>	<p><b>La família en dansa - TALLER D'EXPRESSIONIÓ ARTÍSTICA EN FAMÍLIA</b> - Ernest Rossell, <i>arteterapeuta</i></p> <p>Saps que darrera del teu nom s'hi amaga una ball? Saps que si ajuntem tots els noms de la família podeu fer una dansa?</p> <p>Ajuntant el moviment de les lletres pots fer-ne una, i quan ajunteu tots els noms, la dansa es fa més gran, més rica, més completa.</p>
<p>abril / dl 26 19.00</p>	<p><b>Fem un sopar bo i saludable - TALLER EN FAMÍLIA</b> - Eulàlia Fargas, <i>cuinera i tallerista</i></p> <p>Cuinarem plegats, però procurem donar protagonisme als nostres fills i filles. Els adults serem els ajudants. Cuinar junts és una bona manera d'introduir nous aliments i bons hàbits, però també de reforçar els vincles afectius, desenvolupar la creativitat i fer créixer l'autoestima</p> <p>El taller ens permetrà incentivar el treball d'equip en família, compartir, negociar i reconèixer les habilitats personals de cadascú per treure'n el millor partit possible.</p> <p><i>Uns dies abans de la realització us comunicarem els ingredients que necessitareu. Seran ingredients assequibles.</i></p>
<p>maig / dc 12 19.00</p>	<p><b>Pantalles: quan, quantes i com</b> - Alba Castellví, <i>educadora i mediatora</i></p> <p>A partir de quina edat és recomanable prendre contacte amb les pantalles, per part dels infants? Per a quins usos? Amb quins continguts? En quins moments és bo utilitzar pantalles i en quins moments cal evitar-les durant el procés de creixement? Com evitar l'addicció als videojocs i a les xarxes socials?</p> <p>Com es pot compaginar sense interferències molestes l'ús de les pantalles i la vida de família? Fins a quin punt els pares han de tenir control sobre l'ús que de les pantalles fan els seus fills? Quins límits cal posar a l'ús de la tecnologia i, sobretot, com fer-ho? Cercarem respostes a preguntes com aquestes o com les que plantegin els pares i les mares que participin en l'activitat. L'objectiu de la xerrada és descobrir pautes perquè els infants facin un ús responsable de les pantalles.</p>
<p>maig / dj 13 19.00</p>	<p><b>Enfadar-nos sense ferir</b> - Magda Clota, <i>educadora emocional</i></p> <p>La ràbia és una emoció controvertida. Aquest és un taller per descobrir com ens enfadem, què ens fa perdre la paciència i acabar explotant, quina és la funció de les emocions i, en detall, la de la ràbia. Un espai, lliure de judici, per practicar com ens podem comunicar quan estem enfadats o enfadades. Un taller per buscar alternatives útils i pràctiques per canalitzar la ràbia i poder-nos enfadar sense ferir els altres.</p>
<p>maig / dv 14 17.30</p>	<p><b>Dansa en família - Angie Mas, Ballarina i intèrpret, docent de dansa i terapeuta corporal</b></p> <p>Farem jocs de descoberta del propi cos i jocs en grup per potenciar el vincle i compartir el moment present des d'un lloc espontani, divertit i imaginatiu. El taller està pensat perquè hi puguin participar tots els membre de la família:</p> <p>mare, pare i fills.</p>
<p>juny / dv 4 17.30</p>	<p><b>Dansa en família - Angie Mas, Ballarina i intèrpret, docent de dansa i terapeuta corporal</b></p> <p>Farem jocs de descoberta del propi cos i jocs en grup per potenciar el vincle i compartir el moment present des d'un lloc espontani, divertit i imaginatiu. El taller està pensat perquè hi puguin participar tots els membre de la família:</p> <p>mare, pare i fills.</p>
<p>octubre dl 4: 17.30 (només adults) dl 11: 17.30 (infants i adults)</p>	<p><b>Kamishibai: com fer un teatri tradicional japonès per estimular la comunicació familiar.</b></p> <p>Carmen Alba, <i>directora d'Amaltea Cultura</i></p> <p><b>LA INSCRIPCIÓ ÉS PER A LES 2 SESSIONS</b></p> <p>Tot sovint, la paraula no és suficient per comunicar-se amb les criatures. El teatre, en els seus múltiples formats, ha estat present en la història de la humanitat com un recurs per explicar-nos i compartir històries, per crear espais de diversió, de reflexió i, fins i tot, de catarsi col·lectiva.</p>

La proposta de Kamishibai és mostrar com el procés de realització d'un petit teatre japonès pot ser un recurs per a la creació d'un espai comú i l'abordament de totes aquelles qüestions que la família estimi oportunes.

## Etapa: Primària i secundària 6-16

març /dt 9 19.00	<p><b>Com educar positivament</b>, Teatre del Buit</p> <p>La finalitat de l'activitat és la de crear un espai de reflexió conjunta sobre com educar positivament. Continguts que tractarem: I) Generar espais i formes de comunicació i relació eficients i saludables amb un mateix, amb els fills i amb la resta de la comunitat educativa. II) Facilitar estratègies per gaudir de la criança i de l'educació dels fills considerant els conflictes i els canvis a les diferents etapes. III) Facilitar l'autoconeixement, la comunicació i practicar una educació en valors que promogui l'autonomia, el benestar, l'equilibri emocional, l'empoderament i la responsabilitat personal.</p>
març / dt 23 19.00	<p><b>Adolescents: el seu futur és en joc</b> - Roser Sellés, <i>coach</i></p> <p>Partint d'un petit vídeo reflexionarem sobre què significa l'adolescència tant des del punt de vista dels joves com dels adults. Reflexionarem sobre els conceptes de responsabilitat, llibertat, normes, límits, talent i expectatives de futur. Compartirem algunes descobertes de la neurociència relacionades amb l'adolescència.</p>
abril / dt 13 19.00	<p><b>Els millors pares del món NO són perfectes</b> - Carles Ventura, <i>coach</i></p> <p>Segons les enquestes, dos de cada tres pares i mares creuen que no estan fent la seva tasca familiar tan bé com caldria. Els pares ens posem una gran pressió, "ser perfectes", i això fa caure la nostra confiança i perjudica la nostra manera d'educar. A la xerrada:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Valorarem tot allò que ja estem fent i veurem que som grans pares i mares.</li> <li>• Descobrirem que dedicar-se temps a un mateix no és egoista.</li> <li>• Podrem millorar la nostra pròpia autoestima, ajudant així a construir l'autoestima dels fills.</li> </ul>
abril / dc 14 19.00	<p><b>Vetllar per una bona convivència a casa. Models educatius a la família</b> - B. Montenegro, <i>psicòleg</i></p> <p>Per aconseguir una bona convivència a casa, cal que marquem unes normes coherents i clares. Identificarem diferents models educatius i estils familiars a l'hora d'educar i reflexionarem sobre l'impacte que poden tenir en la creació d'un clima de confiança i seguretat i en el desenvolupament saludable dels fills.</p>
abril /dt 27 19.00	<p><b>L'assetjament entre iguals. Comprendre'l i prevenir-lo</b> - EINES, serveis socioeducatius SCCL</p> <p>Reflexionarem al voltant de sentiments, actituds i possibles maneres d'actuar en situacions de <i>bullying</i>. Com identificar casos de <i>bullying</i> i conèixer els indicadors de risc. Entendre el rol que tenen les famílies i els professionals i la bona comunicació per a la seva prevenció. Oferir pautes educatives a les famílies per tal d'abordar aquesta realitat. Detectar indicadors que ajudin a prevenir riscos.</p>
maig /dc 19 19.00	<p><b>La gestió de les pèrdues: separacions, pèrdues d'ésser estimats, canvis de casa...pèrdues arran de la covid-19</b> - Natàlia C. Sobregrau, <i>psicòloga</i></p> <p>Parlarem de les fases que sol tenir un procés de dol i dels tipus de dol que poden donar-se. També descobrirem vuit consells bàsics d'acompanyament al dol i reflexionarem sobre com actuar amb els infants i els adolescents davant de situacions de pèrdua i de dol.</p>

## Etapa: Específic sobre el salt a l'ESO

març / dj 25 19.00	<b>El salt a l'ESO. Què representa passar a secundària</b> - Benjamí Montenegro, <i>psicòleg</i> Quins canvis trobaran els nostres fills i filles en començar l'ESO? I nosaltres, com a adults, quins canvis experimentarem i en què haurem de canviar?
octubre / dj 7 19.00	<b>L'experiència de passar a la secundària. Què fem ara que ja som a primer? – ACTIVITAT OBERTA A ADULTS I ADOLESCENTS</b> – Teatre del buit

## Etapa: Educació secundària 12-16

març / dt 2 19.00	<b>Sexualitat i xarxes socials – EINES, serveis socioeducatius SCCL</b> La descoberta de la sexualitat en l'adolescència no va deslligat de l'ús de les xarxes socials. La recerca de respostes i estímuls i l'intercanvi el fan, en gran mesura, a través de dispositius tecnològics. La finalitat d'aquest taller és conèixer què, com i quan, per ajudar a les famílies a fer un acompanyament més acurat i acord a les necessitats dels seus fills i filles.
març / dl 8 19.00	<b>Com acompanyar l'adolescència en la presa de decisions</b> - EINES, serveis socioeducatius SCCL Reflexionarem sobre com acompanyar fills i filles en la presa de decisions sobre la seva vida. Per fer-ho caldrà que abordem com ens posicionem cada família, quin tipus de relacions establim internament, com ens comuniquem, però sobretot incidirem en descobrir quins són els rols d'uns i altres a l'hora d'oferir suport davant de la necessitat de prendre una decisió.
març / dj 11 19.00	<b>Com fer més fàcil la tria d'estudis - <u>EN FAMÍLIA</u></b> Carles Ventura, <i>coach</i> Quan arriba el moment de triar estudis a l'acabar l'ESO, Batxillerat o Cicles, comencen els dubtes. Per part dels alumnes, la saturació de l'oferta i les inseguretats personals dificulten avançar. Per la seva part, els pares i mares no saben com actuar: Cal estar-hi més al damunt? Cal deixar tota llibertat? Aquesta xerrada complementa la feina d'orientació que es fa des dels centres educatius, i vol ajudar a entendre els temors que comporta el fet d'escollir estudis i com enfrontar-s'hi. També es donaran pautes per parlar-ne a casa de manera constructiva.
març / dj 18 19.00	<b>Pantalles, riscos i virtuts</b> - EINES, serveis socioeducatius SCCL El taller té per objectiu comprendre en profunditat les realitats emergents dels adolescents en l'àmbit de les TIC (Tecnologies de la Informació i la Comunicació). Tractarem els diferents usos dels dispositius de darrera generació així com els seus riscos associats.
març / dc 24 19.00	<b>Comunicació amb adolescents. Temes que preocupen i costen de parlar</b> - Natàlia C. de Sobregrau, <i>psicòloga</i> Què preocupa als adolescents i com en podem parlar a casa. Els preocupen temes relacionats amb la sexualitat? amb les drogues? amb les amistats?
abril / dc 28 19.00  60'	<b>Què veiem quan mirem una foto. Claus d'alfabetització visual</b> - Elena Vallet, <i>arterapeuta</i> Explorarem les fotografies que ens agraden i aquelles que ens envoltem per descobrir el seu missatge. "Mai mirem només les coses, si no la relació entre les coses i nosaltres". Immersos en un món on la imatge té un pes molt important, cal aprendre a desxifrar-ne els seus significats. Aquest és un recurs valuós que podem transmetre als nostres fills i filles.

<p>abril /dj 29 19.00</p>	<p><b>La identitat a la xarxa i l'impacte en el desenvolupament dels adolescents</b> - EINES, serveis socioeducatius SCCL</p> <p>La creació d'identitat dels adolescents i joves també va de la mà de com interactuen, es comuniquen i es mostren a les xarxes socials, per tant, allò virtual també crea identitat. En aquest taller farem una aproximació a com ho fan i quin impacte té en el seu desenvolupament.</p>
<p>maig / dc 5 19.00</p>	<p><b>Les cinc frases bomba dels adolescents que ens fan explotar</b> - Carles Ventura, <i>coach</i></p> <p>Hi ha una sèrie de frases "bomba" que els fills i filles diuen i que ens afecten profundament. Alguns exemples serien "No m'agrada estudiar", "Necessito el mòbil per fer deures", "Sempre critiqueu els meus amics", "Un momeeeeent!"...</p> <p>Aquestes frases serviran com a base per parlar dels canvis que estan vivint els nostres fills, entendre què els preocupa per ajudar-los millor, veure com reforçar la seva autoestima i facilitar que s'obrin més amb nosaltres.</p>
<p>maig /dj - 20 19.00</p>	<p><b>Eduquem des de la família en el consum de drogues</b> - EINES, serveis socioeducatius SCCL</p> <p>Parlem de la importància de tenir converses proactives sobre les drogues i donarem pautes per a l'educació familiar. Reflexionarem sobre els usos de substàncies legals i il·legals entre adolescents i joves, sobre els hàbits de consum més estesos i dels riscos que comporten, però sobretot sobre com podem fer un acompanyament adequat davant d'aquests.</p>
<p>maig / dt 25 19.00</p>	<p><b>Conviure amb l'adolescent... sense cridar</b> - Alba Castellví, <i>educadora i mediadora</i></p> <p>Estratègies educatives per acompanyar els fills, conviure-hi amb cordialitat i confiança i gestionar-ne els problemes més freqüents.</p>
<p>juny / dt 1 19.00</p>	<p><b>Relacions positives i igualitàries a l'adolescència</b> - EINES, serveis socioeducatius SCCL</p> <p>La finalitat del taller és reflexionar amb els pares i les mares sobre quin tipus de relacions afectives tenen o poden tenir els seus fills i filles. Per això, caldrà que abordem com es posiciona la família en aquest tema, i que parlem de qüestions com ara quin paper juga l'amor romàntic en les relacions, els diferents tipus de violències —visibles, invisibles o normalitzades—, la construcció social de gènere o la detecció de relacions abusives.</p>

## Qualsevol etapa

<p>març /dc 3 19.00</p>	<p><b>Consells per a pares i mares desbordats i sense energia</b> - Maria Canals, <i>especialista en mindfulness</i></p> <p>Reflexionarem sobre el ritme del dia a dia i donarem suggeriments concrets de com millorar-ho.</p>
<p>març / dc 17 19.00</p>	<p><b>Introducció a la Programació Neurolingüística (PNL) per millorar la comunicació en les famílies - 1a part</b> - Carmen Alba, <i>directora d'Amaltea Cultura</i></p> <p>La Programació Neurolingüística és una disciplina que permet aproximar-se i millorar els models d'interacció comunicatius. En aquesta activitat es mostraran les nocions bàsiques de la PNL per descobrir quins són els mapes comunicatius a la llar i com aplicar un seguit de recursos, a l'abast de tothom, per millorar la qualitat de la comunicació en les famílies.</p>
<p>abril / dc 7 19.00</p>	<p><b>Introducció a la Programació Neurolingüística (PNL) per millorar la comunicació en les famílies - 2a part</b> - Carmen Alba, <i>directora d'Amaltea Cultura</i></p> <p>La Programació Neurolingüística és una disciplina que permet aproximar-se i millorar els models d'interacció comunicatius. En aquesta activitat aprofundirem sobre les nocions bàsiques de la PNL per seguir explorant quins són els mapes comunicatius a la llar i com</p>



	aplicar un seguit de recursos, a l'abast de tothom, per millorar la qualitat de la comunicació en les famílies.
abril / dl 12 19.00	<b>Rebot de cuina sana, bona i fàcil</b> - Eulàlia Fargas, <i>cuinera i tallerista</i> Tractarem sobre cuina saludable i donarem eines perquè els àpats siguin amens i variats, amb la finalitat que els nostres fills s'engresquin i s'interessin pel que mengen. D'aquesta manera facilitarem que mengin de tot i que en un futur duguin una alimentació sana.
abril / dv 30 17.30	<b>Collages per treballar les emocions a casa</b> – Carmen Alba, <i>directora d'Amaltea Cultura</i> Els llenguatges artístics tenen la capacitat d'abordar les emocions des d'una experiència multisensorial. Parar l'atenció no només en la paraula, sinó en les imatges i l'acció de fer un collage, permet generar un espai comú en família i aprofundir en les emocions viscudes. Fer un collage en família significa compartir temps, històries i silencis a través de les textures, els colors o la narrativa visual. <i>Tant per a infants com per a adolescents.</i>
maig / dt 18 19.00	<b>M'enfado amb facilitat. Què m'està passant?</b> - Maria Canals, <i>especialista en mindfulness</i> En el nostre dia a dia, potser sovint ens sentim irritables, hi ha situacions davant les quals explotem amb facilitat, fins i tot podem observar algú proper a qui li passa el mateix. La irritabilitat, en cas de mantenir-se en el temps, pot afectar seriosament les relacions i la salut. En moltes ocasions, s'estableix una relació directa entre l'estrès i la reactivitat emocional i entendre què pot estar passant, ens pot ajudar a moure aquesta situació. A la xerrada aclarirem quins factors intervenen en l'excés d'irritabilitat i oferirem propostes pràctiques per regular-nos emocionalment.
maig / dv 21 17.30	<b>Connectem amb l'infant interior. Taller del riure – TALLER EN FAMÍLIA</b> – Eulàlia Ferrandiz
maig / dc 26 19.00	<b>Joc de miralls. La comunicació no verbal en un entorn intercultural</b> - Carmen Alba, <i>directora d'Amaltea Cultura</i> Què és ser diferent? Què diferencia els "diferents"? D'on provenen els prejudicis? Com podem desfer-nos de prejudicis culturals fruit, tantes vegades, d'impressions aïllades amplificades pels mitjans de comunicació? Com podem afavorir el coneixement entre persones reals, amb vides reals, que comparteixen molt més d'allò que les diferencia? Com trenar vincles i desfer malentesos a partir dels codis comuns de la comunicació afectiva d'una comunitat multicultural? Aquestes i altres preguntes seran el fil que ens conduirà al cor del laberint de les pors incertes, per poder desfer el camí i trobar una sortida inclusiva i alliberadora a partir dels codis no verbals.
maig / dv 28 17.30	<b>Connectem amb l'infant interior. Taller del riure – TALLER EN FAMÍLIA</b> - Eulàlia Ferrandiz
juny / dj 2 19.00	<b>Les intel·ligències múltiples i la comunicació intrafamiliar</b> - Carmen Alba, <i>directora d'Amaltea Cultura</i> Descobrir quines, de les vuit intel·ligències definides per Howard Gardner, són les que defineixen el model comunicatiu de cada integrant de la família, permetrà generar un mapa de recursos per afavorir l'enteniment i reforçar els vincles emocionals. En aquesta activitat es descobriran quins són els curtcircuits comunicatius i com resoldre'ls fent servir els codis de les intel·ligències prevalents en cada context familiar.
oct / dv 1 17.30	<b>Connectem amb l'infant interior. Taller del riure – TALLER EN FAMÍLIA</b> - Eulàlia Ferrandiz

<p>oct / dc 6 19.00</p>	<p><b>Si els límits són saludables, perquè ens costa tant posar-los?</b> - Natàlia C. Sobregrau, <i>psicòloga</i></p> <p>Reflexionarem sobre perquè són tan important els límits i perquè ens costa tant de gestionar-los. També indagarem sobre com posar límits saludables en diverses situacions quotidianes, entre elles també en l'ús de les noves tecnologies.</p>
<p>oct / dj 14 19.00</p>	<p><b>El camí de l'aventura. Els aprenentatges que s'amaguen darrera un conflicte</b> - Carmen Alba, <i>directora d'Amaltea Cultura</i></p> <p>Joseph Campbell, antropòleg especialitzat en mitologia, va descriure un itinerari de dotze fases que es repeteixen en molts relats tradicionals, com ara el de l'Odissea. El camí s'inicia amb un repte, un conflicte o un imprevist que obliga els protagonistes a transitar-les. Des de la negociació inicial fins a la resolució final, passaran diverses proves, desenvoluparan recursos, afrontaran dificultats, acceptaran l'ajut de persones coneixedores dels secrets del camí, resoldran els reptes, etc.</p> <p>Farem servir aquesta idea per resseguir el camí de diferents conflictes intrafamiliars i esbrinar quins són els aprenentatges que s'hi amaguen darrere.</p>
<p>oct / dt 19 17.30</p>	<p><b>M'enfado amb facilitat. Què m'està passant?</b></p> <p>Maria Canals, <i>especialista en mindfulness</i></p> <p>En el nostre dia a dia, potser sovint ens sentim irritables, hi ha situacions davant les quals explotem amb facilitat, fins i tot podem observar algú proper a qui li passa el mateix. La irritabilitat, en cas de mantenir-se en el temps, pot afectar seriosament les relacions i la salut. En moltes ocasions, s'estableix una relació directa entre l'estrès i la reactivitat emocional i entendre què pot estar passant, ens pot ajudar a moure aquesta situació. A la xerrada aclarirem quins factors intervenen en l'excés d'irritabilitat i oferirem propostes pràctiques per regular-nos emocionalment.</p>