



Per a instituts, escoles, serveis municipals i entitats de Barcelona

2021-2022

Catàleg de formacions

Entenem l'adolescència

Gestionar la frustració

Els estils parentals i com
influeixen als nostres
adolescents

Entendre's amb els fills
sense paraules

Equip parental: Arribem a
un acord?

Gestió del temps:
Conciliació familiar

La comunicació assertiva

Els nostres conflictes de
cada dia: Negociem

Estratègies de negociació

2021-2022

Propostes formatives gratuïtes

Xerrada



Entenem l'adolescència

Durada: 1 sessió de 2 h

Què vol dir ser adolescent? Quins canvis viuen els nostres fills i filles en aquesta etapa? Com estan construint la seva identitat? Ens endinsarem en el concepte de l'adolescència i demanarem col·laboració activa en diverses dinàmiques. Coneixerem els aspectes més rellevants a partir de diferents perspectives educatives i psicològiques. Tot plegat, per tal de comprendre i acompanyar millor els adolescents.

Taller amb dinàmiques de grup

Gestionar la frustració

Durada: 1 sessió de 2h

Voleu conèixer tècniques per gestionar aquesta vivència emocional i poder acompanyar millor als adolescents? Reflexionarem sobre què és la frustració (la dels adults i la dels fills/es), quins sentiments ens genera, com tolerar-la, per a què ens serveix i què en podem aprendre. Combinarem els continguts amb la introducció d'eines pràctiques per conèixer amb la frustració i aprendre dels errors.

Taller amb dinàmiques de grup

Entendre's amb els fills/es sense paraules

Durada: 1 sessió de 2 h

No tot ho diem amb paraules, des del silenci i els gestos també comuniquem. Us proporcionem la possibilitat d'aproximar-vos als fills/es des del llenguatge no verbal. Analitzarem què és i quina rellevància té en la interacció humana. Realitzarem dinàmiques on aprofundirem en els aspectes en què intervé. Adquirirem consciència de la seva importància i incorporarem l'aprenentatge en la relació amb els adolescents.

Taller amb dinàmiques de grup

Equip parental: Arribem a un acord?

Durada: 1 sessió de 2h

Dins de la mateixa família, cada adolescent compta amb adults que adopten diferents rols i poden utilitzar diferents estils educatius. Reflexionarem sobre el consens parental. Com els afecta als adolescents? Hem de consensuar totes les pautes i valors que els volem transmetre? Com ho podem fer perquè ningú senti que renuncia al seu criteri?

2021-2022

Taller amb dinàmiques de grup

Gestió del temps: conciliació familiar

Durada: 1 sessió de 2 h

Com ho fem en el nostre dia a dia? Feina, fills/es, oci, tasques domèstiques... Sovint creiem que ens falta temps, però, per què no tenim temps? Analitzarem els diferents usos del temps i reflexionarem sobre com poder conciliar vida laboral, familiar i personal. Compartirem les eines i estratègies que utilitzem per organitzar-nos i en coneixerem de noves, per tal de trobar l'equilibri que més s'ajusti a la nostra quotidianitat.

Taller amb representacions de situacions familiars

La comunicació assertiva

Durada: 1 sessió de 2h

Existeixen diferents models de comunicació, però, som conscients de quin adoptem nosaltres en cada situació? Què reben els nostres fills i filles quan ens expressem? Aprendre i practicarem pautes per afavorir l'assertivitat i comunicar les nostres demandes d'una forma clara, respectant els altres i a nosaltres mateixos.

Taller amb dinàmiques de grup

Els nostres conflictes de cada dia: Negociem

Durada: 1 sessió de 2 h

Sovint, entenem el conflicte com quelcom negatiu i arribada l'adolescència ens podem desbordar a l'hora de pactar. Reflexionarem sobre la manera de comunicar-se en aquesta etapa. A partir de supòsits pràctics, compartirem les pròpies estratègies i revisarem com fer peticions de manera assertiva per arribar a acords.

Taller amb dinàmiques de grup

Estratègies de negociació

Durada: 1 sessió de 2 h

Us proposem dues hores per practicar eines de negociació amb els vostres adolescents. Representarem situacions quotidianes per observar què fem, com ens sentim davant del conflicte i adonar-nos de què està al nostre abast a l'hora de negociar. Posarem èmfasi en identificar les pròpies necessitats i emocions per formular millor les nostres peticions.



TAMBÉ
ONLINE!

2021-2022

Taller amb representacions de
situacions familiars

Els estils parentals i com influeixen als nostres adolescents

Durada: 1 sessió de 2 h

Autoritari, sobreprotector, permissiu... us identifiqueu amb algun? Realitzarem una breu presentació dels estils parentals més habituals i, a través del role-playing, intentarem identificar en quin dels estils ens veiem més reflectits. Partint de situacions reals i de la pròpia experiència, debatrem si hi ha algun estil més adient que els altres. Quines conseqüències tenen en els adolescents? Compartirem possibles alternatives, en cas que algun pugui generar efectes considerats negatius vers els fills i filles.

Condicions de les formacions

Propostes gratuïtes adreçades a pares, mares i/o figures que exerceixin el rol parental, que tenen adolescents entre els 12 i els 20 anys.

- La durada i les sessions són adaptables a les necessitats dels grups, previ pacte amb l'equip del Centre per a Famílies amb Adolescents
- Per poder dur a terme les formacions cal que hi hagi un mínim de 10 persones inscrites
- Durant el curs escolar s'ofereixen un màxim de dues formacions per centre, entitat o servei