



Formacions per a famílies amb adolescents en equipaments municipals

Catàleg de formacions

Entenem l'adolescència

Els nostres conflictes
de cada dia

Estratègies de negociació

Sexoafectivitat i
adolescències

Pressió, perfeccionisme i
(auto)exigència

Gestionar la frustració

Estils educatius,
estils comunicatius

2024-2025

Catàleg de formacions

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

- Les activitats estan pensades per tenir una durada de 2h.
- A totes les propostes s'inclou alguna part participativa i d'interacció amb les famílies.
- Per realitzar les formacions caldrà que hi hagi un mínim de persones inscrites.
- Al llarg del curs s'oferiran formacions a equipaments de tots els districtes de la ciutat. Si vols saber quan es farà al teu districte, pots consultar les [activitats trimestrals](#) o enviar un correu a saif@bcn.cat.

2024-2025

Entenem l'adolescència

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 d'adolescència i coneixerem els aspectes més rellevants d'aquest moment vital, els seus pilars i les seves necessitats. Tot plegat, per tal de comprendre i acompanyar millor els i les adolescents.

Estratègies de negociació

Sovint, entenem el conflicte com quelcom negatiu i arribada l'adolescència ens podem desbordar a l'hora de pactar. Reflexionarem sobre com ens sentim davant del conflicte i sobre quina pot ser la millor manera de comunicar-se amb els i les adolescents. A partir de supòsits pràctics, compartirem estratègies i posarem en pràctica eines de negociació.

Els nostres conflictes de cada dia

Sovint, entenem el conflicte com quelcom negatiu i que no suma, més aviat al contrari. En aquesta activitat revisarem aquesta idea, intentant estar oberts a les possibilitats que també pot oferir. Explorarem el cicle del conflicte per tal de veure quins elements acompanyen cadascuna de les seves fases i aprendrem a identificar-les. Ens valdrem d'algunes situacions del dia a dia per parlar-ne i de manera conjunta trobar possibles solucions.

Sexoafectivitat i adolescències

De què parlem quan parlem de sexoafectivitat i d'educació sexo-afectiva? Es pot parlar d'una sexualitat en singular? Sexe i Sexualitat són el mateix? Quina és la vivència d'aquest aspecte de la vida a l'adolescència? Amb aquest taller es vol obrir un espai de diàleg i reflexió, incorporant les pròpies veus no només com a mares i pares, sinó també a través de l'experiència viscuda en la pròpia adolescència.

2024-2025

Pressió, perfeccionisme i (auto)exigència

En l'educació amb les persones adolescents, ens trobem que poden ser més exigents que nosaltres? O bé, pensem que els podem transmetre la pròpia exigència per fer i assumir propòsits i objectius... Com gestionem la nostra exigència? Reconeixem com s'expressa la nostra veu crítica interna? Com afecta tot això a la nostra relació amb els nostres vincles dintre del rol de mare/pare? A través d'aquest taller començarem a identificar aquestes veus crítiques internes, per anar generant un camí de responsabilització, autoacceptació i autocompassió.

Estils educatius, estils comunitatius

Existeixen diferents estils educatius que sovint van acompanyats d'uns o altres models comunicatius. Som conscients de quins fem servir? I de com afecten als adolescents? Què reben quan ens expressem d'una o altra manera? Realitzarem una breu presentació dels estils més habituals i intentarem identificar amb quin ens veiem més reflectits. Partint de situacions reals i de la pròpia experiència debatrem si hi ha algun estil que ens sembli més adequat.

Gestionar la frustració

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 i les adolescents), 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 conviure amb la frustració i aprendre dels errors.