

Taller d'expressió emocional. CONEIX LES TEVES EMOCIONS JUGANT!

Maig
2015

Dirigit a pares i fills, educadors, terapeutes, psicòlegs, treballadors socials y adults que vulguin expressar els seus sentiments jugant.

Només amb un somriure
que em facis tot passant,
ja m'omple d'alegria
i veig el món més gran.



Joana Raspall

El taller d'expressió emocional "coneix les teves emocions jugant!"

El taller va dirigit a pares i fills que vulguin expressar les seves emocions mitjançant el joc. Una manera divertida de detectar-les i expressar-les per aprendre a gestionar-les.

Objectius

Són jocs creats perquè conèixer les diferents emocions que sentim, poder expressar-les i així amb el temps poder-les gestionar. Per crear vincles i aprendre a conèixer-nos.

Tots els éssers humans podem estar contents, tristos, enfadats, sentir ràbia o por. De vegades reprimim algunes emocions per fidelitat a la nostra família, per vergonya o per inseguretat. No sempre està permesa la tristesa ni l'enuig i de ben petits aprenem a amagar les nostres emocions.

L'objectiu del taller és fer lloc a les diferents emocions que sentim, acceptar-les i amb el temps, aprendre a gestionar-les.

Els Jocs Emocionals Mut Kids i Emo són eines en forma de joc:

- MUT KIDS són preguntes totalment obertes, de manera que projectem el que sentim directament.
- EMO són preguntes més concretes, de manera que ens ajuda i guia per escoltar el que sentim amb més dinàmica de joc.

Informació

INFORMACIÓ i PREUS	Data	Divendres, 29 de maig de 2015
	Hora	De 18 a 19.30h
	Preu	Socis de TDAH Catalunya: Gratuït No socis: 10€ per família
	Participants	Adults, joves, adolescents i nens.
	Lloc	PSPV Edifici Gregal
	Inscripció:	Enviar un correu a info@tdahcatalunya.org posant al tema "Taller d'expressió emocional" i indicant el nom i l'edat dels participants joves i el DNI i telèfon dels participants adults.

Sóc Silvia Dolz, terapeuta gestalt i mama de 2 nens, Alex i Marc (7 i 5 anys).

Crec en les persones que trien el canvi, el creixement personal, les que superen i les que ajuden a que aquest món funcioni millor.

M'agrada gaudir de la família, veure jugar els meus fills així com observar la complicitat que hi ha entre ells.

Apassionada de la natura, animals i tot ésser viu.

Acompanyo a persones a resolució dels seus problemes, dubtes, crisis..para el benestar personal. A ser la millor versió de tu mateix, autèntic.

Acceptant el que hi ha en el moment present, sense avançar-nos al futur i sense ancorar-se en el passat.

TDAH CATALUNYA

www.tdahcatalunya.org – info@tdahcatalunya.org

Entitat declarada d'Interès Públic



Recomanat per l'Hospital Sant Joan de Déu.



Planol detall :



Sortida 6 Ronda de Dalt

TDHA Catalunya

Parc Sanitari Pere Virgili
C. Esteve Terradas, 30
Edifici Gregal, planta baixa
08023 Barcelona
932594293 - 697237757
info@tdahcatalunya.org

L'aparcament del Parc Sanitari aplicarà un 50% de descompte presentant a la Caixa central el tiquet del pàrquing segellat per la nostra entitat.



TDHA CATALUNYA
www.tdahcatalunya.org – info@tdahcatalunya.org
Entitat declarada d'Interès Públic