

*No aconsegueixes aplicar amb el teu fill allò que ja saps?
Les emocions et superen?*

Amb la pràctica de Mindfulness o Atenció plena ens obrim a l'aprenentatge emocional per millorar la relació amb nosaltres mateixos i amb els nostres fills.

Inscriu-te al

PROGRAMA

MINDFULNESS EN FAMÍLIA

Recolzat amb un estudi de recerca d'investigadors de l'Hospital Sant Joan de Déu i la Universitat Autònoma de Barcelona.

Informació del programa

El programa està dirigit a pares amb fills de 6 a 12 anys. Consta de 8 sessions:

El taller consisteix en fer arribar l'aprenentatge de Mindfulness a pares i fills per promoure en un mateix la connexió física i emocional que permet observar la reactivitat, reduir l'estrès i la impulsivitat i crear espais de serenitat per respondre als reptes familiars i socials.

Consisteix també en promoure l'aprenentatge emocional, generant inicialment un canvi d'actitud en els adults envers els reptes diaris, entre ells el de ser pares per poder compartir aquest aprenentatge amb els fills i ajudar-los a créixer emocionalment.

SESSIONS	5 sessions de 2.30h Pare/mare	DATES de 18.00h a 20.30 h
Sessió 1.	Pilot automàtic	Dijous, 6 d'octubre de 2016
Sessió 2.	Adonant-nos dels judicis	Dijous, 13 d'octubre de 2016
Sessió 3.	Reduint el control	Dijous, 20 d'octubre de 2016
Sessió 4.	Acollint/acceptant	Dijous, 27 d'octubre de 2016
Sessió 5.	Promovent la comunicació plena	Dijous, 3 de novembre de 2016
SESSIONS	2 sessions de 1.30h Pare/mare i fill/filla	DATES de 18.00 a 19.30 h
Sessió 6.	Viatjant pel cos	Dijous, 10 de novembre de 2016
Sessió 7.	Descobrint les emocions	Dijous, 17 de novembre de 2016
SESSIONS	Darrera sessió de 2.30h Pare/mare	DATES de 18.00h a 20.30 h
Sessió 8.	Continuar amb l'atenció plena en la vida quotidiana	Dijous, 24 de novembre de 2016

PREUS:

Socis: 135€ les 8 sessions (material inclòs)

No socis: 190€ les 8 sessions (material inclòs)

Sílvia Noguera

Professora Associada. Departament de Psicologia Clínica i de la Salut. Universitat Autònoma de Barcelona. Directora d'Institut Nexus.

Maria Canals

Psicòloga i educadora. Creadora i formadora del Programa Mindfulness en família. Formadora en educació emocional de professionals de l'àmbit de la salut i l'educació. Projecte Educació Mindfulness..

TDAH CATALUNYA

www.tdahcatalunya.org – info@tdahcatalunya.org

Entitat declarada d'Interès Públic

TDAH Catalunya

INSCRIPCIÓ:	Enviar un correu a info@tdahcatalunya.org posant al tema "Mindfulness família" i indicant el nom, DNI i el telèfon.
PAGAMENT:	Ingrés del total Banc Sabadell: IBAN ES57 0081 01 4089 0001426845 Indicant el nom de l'inscrit/a i el del taller. La plaça quedarà confirmada una vegada tinguem la conformitat del pagament. La cancel·lació de la plaça implica una penalització del 25% de l'import abonat.



Planol detall :



Línia verda Penitents

Metro
de Barcelona



Transports Metropolitans de Barcelona

Línies bus 17, 22, 27, 60, 73
119, 123, 124, 129, 131

Sortida (6)

Ronda de Dalt

TDAH 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.



TDAH CATALUNYA

www.tdahcatalunya.org – info@tdahcatalunya.org

Entitat declarada d'Interès Públic