



Centre per a Famílies
amb adolescents

CATÀLEG DE FORMACIONS 2018

**PER A INSTITUTS, ESCOLES, SERVEIS
MUNICIPALS I ENTITATS DE BARCELONA**

Ajuntament de
Barcelona



1
ENTENEM
L'ADOLESCÈNCIA

2
GESTIONAR LA
FRUSTACIÓ

4
ENTENDRE'S
AMB ELS
FILLS/ES
SENSE
PARAULES

3
ELS ESTILS
PARENTALS I COM
INFLUEIXEN ALS
NOSTRES
ADOLESCENTS

NOU!
5
COM ACOMPANYEM
ELS FILLS/ES EN LA
PRESA DE DECISIONS

6
EQUIP
PARENTAL:
ARRIBEM A
UN ACORD?

7
ELS NOSTRES
CONFLICTES DE
CADA DIA:
NEGOCIEM

8
LA COMUNICACIÓ
ASSERTIVA

NOU!
9
GESTIÓ DEL
TEMPS:
CONCILIACIÓ
FAMILIAR

NOU!
10
RELAXACIÓ I
CONSCIÈNCIA
CORPORAL

Si tens altres idees per treballar l'adaptació del **rol parental** arribada l'adolescència, fes-nos la **PROPOSTA!**

La durada i les sessions són adaptables a les necessitats dels grups, previ pacte amb l'equip del Centre per a Famílies amb Adolescents.

PROPOSTES FORMATIVES GRATUÏTES

1 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 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.

Durada: 1 sessió de 2h

3 ELS ESTILS PARENTALS I COM INFLUEIXEN ALS NOSTRES ADOLESCENTS

Autoritari, sobreprotector, permissiu... t'identifiques 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. Analitzarem quines conseqüències tenen cadascun d'ells en els adolescents i compartirem possibles alternatives, en cas que algun pugui generar efectes considerats negatius vers els fills i filles.

Durada: 1 sessió de 2h

GESTIONAR LA FRUSTRACIÓ 2

Voleu conèixer tècniques per gestionar aquesta vivència emocional i poder acompanyar millor als adolescents? Reflexionarem sobre què es 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 conviure amb la frustració i aprendre dels errors.

Durada: 1 sessió de 2h

ENTENDRE'S AMB ELS FILLS/ES SENSE PARAULES 4

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.

Durada: 1 sessió de 2h

5 COM ACOMPANYEM ELS FILLS/ES EN LA PRESA DE DECISIONS

Un taller dinàmic i pràctic en el que us donarem pautes per fer suport als adolescents en les etapes de presa de decisions acadèmiques i professionals. Com ajudem els fills/es a triar el seu camí? Us informarem de les opcions formatives i laborals i reflexionarem i ens inspirarem per a l'acompanyament des de casa.

Durada: 1 sessió de 2h

6 EQUIP PARENTAL: ARRIBEM A UN ACORD?

Dins de la mateixa família, cada adolescent compta amb adults que adopten diferents rols i poden utilitzar diferents mètodes educatius. Reflexionarem sobre el consens parental. Com els afecta això 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?

Durada: 1 sessió de 2h

8 LA COMUNICACIÓ ASSERTIVA

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? Aprendrem i practicarem pautes per afavorir l'assertivitat i comunicar les nostres demandes d'una forma clara, respectant els altres i a nosaltres mateixos.

Durada: 1 sessió de 2h

10 RELAXACIÓ I CONSCIÈNCIA CORPORAL

Us proposem un parell d'hores per practicar algunes eines útils per relaxar-nos i adonar-nos de com centrar l'atenció a voluntat en moments que la ment no para d'enviar-nos in-puts o pensaments. Quins estímuls rebem i quins són l'inici d'un pensament o d'un estat emocional? Us proposarem estratègies per guanyar serenitat, calma i alleugerir aquells moments tensos, tant en la vida personal, com en situacions familiars.

Durada: 1 sessió de 2h

7 ELS NOSTRES CONFLICTES DE CADA DIA: NEGOCIEM

Arribada l'adolescència, no ens imaginàvem que sovint haguéssim de tensionar-nos per marcar límits, demanar que ens escoltin o simplement parlar... Sovint entenem el conflicte com quelcom negatiu, quan aquest pot ser una font d'aprenentatge. Com podem modificar algunes actituds i negociar certs acords amb els/les adolescents?.

Durada: 1 sessió de 2h

9 GESTIÓ DEL TEMPS: CONCILIACIÓ FAMILIAR

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.

Durada: 1 sessió de 2h

Centre per a Famílies amb Adolescents

Sant Antoni Maria Claret, 64-78

932 563 560 · saif@bcn.cat

Dc. i dv. de 10 a 14 h i de dl. a dj. de 16 a 20 h

Pots demanar cita prèvia a través del telèfon

www.barcelona.cat/familia

Ajuntament de
Barcelona

