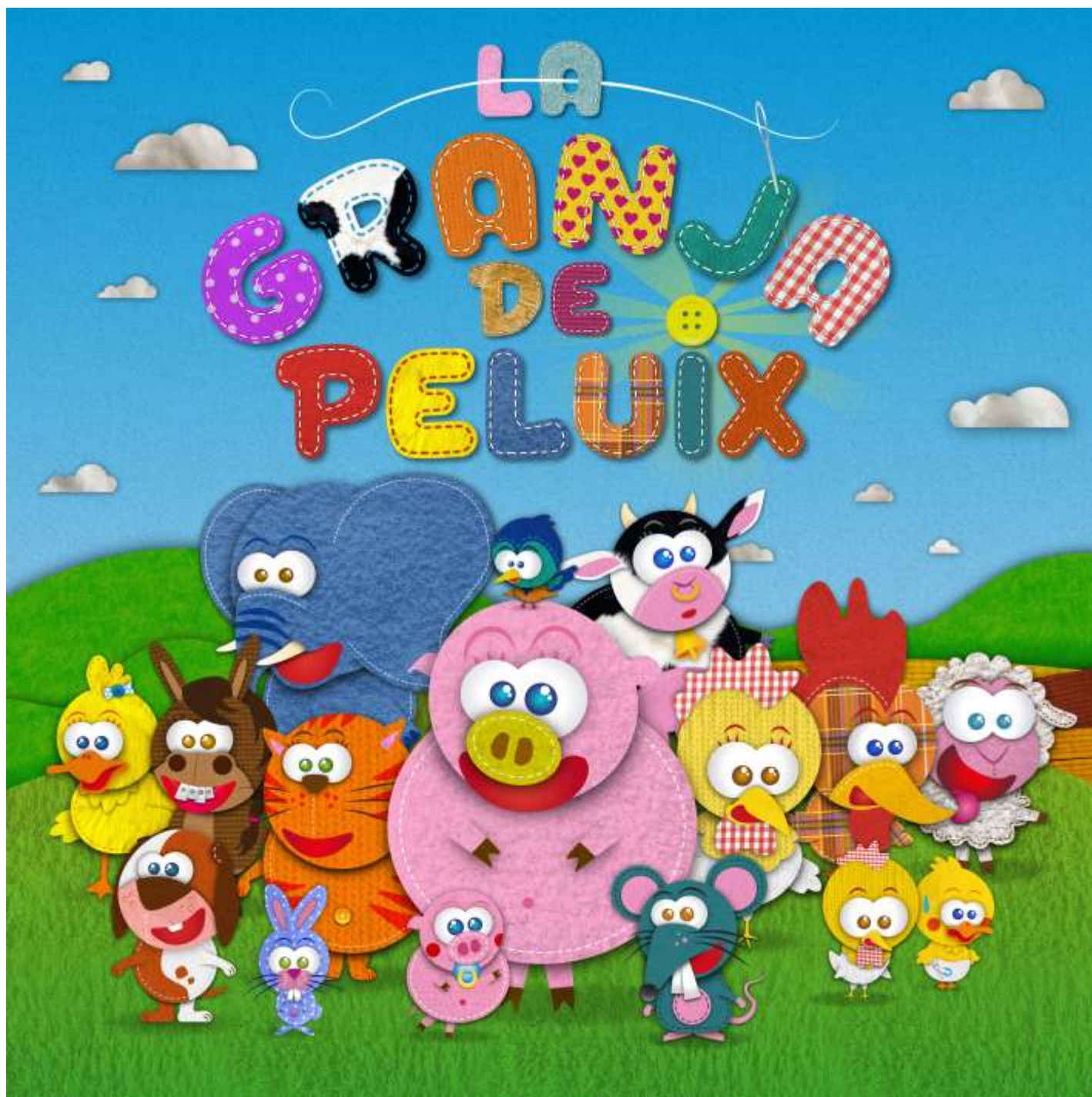




ENFILANT EMOCIONS

Taller emocional basat en La Granja de Peluix
2a edició online

www.lagranjadepeluix.com

TALLER TERAPÈUTIC “ENFILANT EMOCIONS” · 2a edició online

Basat en La Granja de Peluix <http://www.lagranjadepeluix.com/>

Què és?

Un conjunt de 6 trobades online setmanals durant 6 setmanes seguides en les que acompanyarem els vostres fills i filles en l'experiència de practicar la resiliència, la capacitat de sortir enfortits d'una situació de canvi i vulnerabilitat.

Què s'hi fa?

Es practica la resiliència mirant les fortaleeses i posant més consciència en qui és, com s'estima, transformar el que l'entristeix, el que el fa enrabiar o el que l'espanta, i descobreixi els recursos que pot tenir per adaptar-se al confinament.



Com es fa?

En grup de nenes i nens, perquè és l'espai ideal per descobrir i compartir. Cada sessió es vivència un aspecte de la intel·ligència emocional:

- ★ Els botons de l'autoconeixement. Descobreixo qui sóc.
- ★ La cinta mètrica de la regulació. Controlo les meves emocions.
- ★ Els didals de l'autoestima. M'estimo.
- ★ El patró de l'empatia. Connecto amb les emocions dels altres.
- ★ Els fils de les habilitats socials (els fils enrotllats). Em relaciono.
- ★ El patchwork de la resiliència. M'adapto.

I les mares i els pares?

Rebreu un repte setmanal, a través d'un missatge de whastapp, relacionat amb el que la nena, el nen ha viscut en el taller. Fora de l'espai de consulta online, sereu els guies de la vostra filla o fill. La meva missió és oferir-vos també recursos a vosaltres perquè practiqueu plegats el que hem compartit a la sessió.



Sou els cocreadors del mapa “Enfilant emocions” que cada família personalitzarà amb el que tingueu per casa, un tros de roba, 6 botons i fil i agulla! Aquest mapa us guiarà durant les 6 sessions perquè cadascú descobreixi el camí de la pràctica de la resiliència.

L'últim dia compartirem plegats la sessió. Filles i fills, mares i pares, viureu una sessió dedicada a la família, sense distraccions, per vivenciar la màgia de la connexió emocional.

Els teus valors i creences:

- ★ Creus en la resiliència i vols que el teu fill o filla tingui l'oportunitat de practicar-la en aquest moment d'incertesa.
- ★ Creus que l'acompanyament emocional és una eina clau pel benestar.
- ★ Creus que necessita ajuda per gestionar la ràbia que explota, la por que bloqueja o la tristesa que pesa.



El teu disseny:

Que millori la relació amb sí mateix i/o amb els altres tot practicant la capacitat d'adaptar-se a les situacions inesperades:

- ✓ no sap com resoldre els conflictes a l'escola, amb els amics, a casa...
- ✓ no sap què li passa,
- ✓ no troba sentit a l'esforç i al plaer de superar-se,
- ✓ s'exigeix en excés i el perfeccionisme no el deixa avançar,
- ✓ té por a equivocar-se,
- ✓ se sent incomprès pels seus companys,
- ✓ fer amics li resulta difícil,
- ✓ els canvis el desequilibren



El vostre benefici:

La nena o el nen creixerà en:

- ✓ seguretat i confiança
- ✓ autoestima
- ✓ una opinió més positiva de sí mateix/a
- ✓ donar més valor a qui és i el que aporta en la relació amb els altres
- ✓ entendre's millor quan està enfadat, trist o amb por
- ✓ entendre el perquè de l'esforç i del compromís amb un mateix
- ✓ millorar la gestió de les emocions practicant la respiració conscient
- ✓ fixar-se objectius realistes i adequats a la seva maduresa.
- ✓ millorar la capacitat d'adaptació.



Les mares i pares:

- ✓ tindreu una nova mirada del vostre fill o filla.
- ✓ disposareu de recursos per connectar emocionalment.
- ✓ practicareu la resiliència en família



El fil conductor:

A partir de les aventures dels animals de **La Granja de Peluix** descobrirem el màgic món de les emocions i els seus beneficis.



Ens guiarà la Noca, la porqueta de la granja, que amb el seu nas sibarita enumera les emocions dels altres.

Quins dies, quant dura i quan comença?

Comencem el **dissabte 14 de novembre de 9:30h a 11h.**

Dates: 14, 21 i 28 de novembre i 5, 12 i 19 de desembre (la sessió del 19 de desembre és en família).

Edat recomanada: de 4 a 9 anys (P5 a 4t)

Grups reduïts: 8 places.

I si algun dia no podem assistir?

Ens encarregarem de fer-vos arribar l'activitat treballada i les recomanacions a seguir.

I qui dinamitza aquestes trobades?

Dues psicòlogues apassionades de la infància i l'Adolescència!

Sessions de família:



Àngels Martí

Psicòloga familiar i
Mentora de
professionals
infantojuvenils
(psicòlegs, educadors
emocionals, mestres,...)

Les sessions de nens i nenes:



Alba Gallach

Psicòloga
infantojuvenil

Què inclou el taller?

5 sessions online nens i nenes,
1 sessió online totes les famílies (19 de desembre),

I quin valor té?

Tot plegat 180 euros. I com que creiem en la solidaritat, el 10% de les matrícules es
destinarà a la Fundació Elna per a la diversitat funcional <https://www.fundacioelna.org/>



**Inscriu-te al 610217506 · info@angelsmarti.com,
fins el 10 de novembre del 2020.**