

MENSALUS

Institut d'assistència Psicològica i Psiquiàtrica

TALLER D'ENTRENAMENT EN HABILITATS EDUCATIVES PER A  
PARES DE

# FILLS ADOLESCENTS

Com educar als fills en aquesta etapa vital

INFORMACIÓ I RESERVES

93 237 19 16

TALLER D'ENTRENAMENT EN HABILITATS EDUCATIVES PER A  
PARES DE FILLS ADOLESCENTS

## OBJECTIUS

- AFAVORIR LA TASCA EDUCATIVA DELS FILLS ADOLESCENTS I MILLORAR, ALHORA, EL BENESTAR DELS PARES I LA RELACIÓ AMB ELS FILLS
- MILLORAR LAS HABILITATS DELS PARES PER:
  - COMPRENDRE LAS NECESSITATS DELS SEUS FILLS
  - MILLORAR LA COMUNICACIÓ
  - AFRONTAR AMB EFICÀCIA LAS SITUACIONS CRÍTIQUES
  - REGULAR LAS PRÒPIES EMOCIONS
- SABER ESCOLTAR, ACEPTAR I COMPRENDRE ALS FILLS ADOLESCENTS, MILLORANTS L'ESTAT D'ÀNIM I L'OPTIMISME
- APRENDRE A TENIR MAJOR CAPACITAT DE REFLEXIÓ DAVANT DELS PROBLEMES
- TROBAR TEMPS PER UN MATEIX I/O PER A LA VIDA EN PARELLA

## TALLER D'ENTRENAMENT EN HABILITATS EDUCATIVES PER A PARES DE FILLS ADOLESCENTS

### TEMARI

- DIFERENTS ESTILS PARENTALS I COM AFECTEN A LA CONDUCTA DELS ADOLESCENTS
- EXPECTATIVES PRÒPIES I DELS FILLS. QUI SÓC JO / QUI ÉS EL MEU FILL
- BASES DE LA COMUNICACIÓ. FACTORS QUE L'AFAVOREIXEN I FACTORS QUE LA DIFICULTEN
- TÈCNiques PER A MILLORAR L'EFICÀCIA EN LA INTERACCIÓ AMB ELS FILLS
- COM AFRONTAR LAS SITUACIONS CONFLICTIVES
- CONDUCCIÓ DELS MOMENTS DE CRISIS
- ESTABLIMENT DELS LÍMITS

### METODOLOGIA

- ADMINISTRACIÓ DE QÜESTIONARIS D'AUTOAPLICACIÓ A LA PRIMERA I ÚLTIMA SESSIÓ PER MESURAR L'EFICÀCIA DEL PROGRAMA I ELS PROGRESSOS REALITZATS
- EN CADA SESSIÓ ES FACILITARÀ UN GUIÓ TEÒRIC I UN ESQUEMA DE TASQUES A DESENVOLUPAR DURANT LA SETMANA

## TALLER D'ENTRENAMENT EN HABILITATS EDUCATIVES PER A PARES DE FILLS ADOLESCENTS

### CARACTERÍSTIQUES DEL PROGRAMA

- 8 SESSIONS DE 90 MINUTS DE DURADA
- DIMARTS, DE 20,00 A 21,30
- DATA INICI: CONSULTAR DISPONIBILITAT PLACES
- GRUPS REDUÏTS
- PLACES LIMITADES
- LLOC: MENSALUS. C/ SANTA MAGDALENA, 5, BAIXOS. BARCELONA (AL COSTAT DE SORTIDA METRO FONTANA)
- PREU PER PERSONA: 2 QUOTES DE 125€
- PREU PER PARELLA: 2 QUOTES DE 200€

### INFORMACIÓ I RESERVES

93 237 19 16



[WWW.mensalus.es](http://WWW.mensalus.es)