

**Centre PIMA**



**Un Pare va dir al seu Fill:**

*"Vés amb compte per on camines"*

**El Fill li respon:**

*"Vés amb compte tu,  
recorda que jo segueixo els teus passos".*

**Psicologia & Ment Activa**

[www.psico-ment-activa.com](http://www.psico-ment-activa.com)

Centre amb l'Acreditació  
Professional Sanitària pel  
Departament de Salut de  
la Generalitat de  
Catalunya.  
Codi: E08595478



**TALLER PER PARES I MARES**



**“Famílies  
Emocional-  
Ment  
Intel·ligents”**

Sonia López Marín  
nº col. 21677  
Tel. 675845648  
Rambla Just Oliveras 48,  
4º 1A,  
L'Hospitalet de Llobregat  
08901

# “Famílies Emocional-Ment Intel·ligents”

## OBJECTIUS

L'objectiu principal del Centre PIMA, és la millora de la qualitat de vida de les persones (nens, adolescents i adults) afavorint el desenvolupament individual i cognitiu, per a una millor adaptació personal i social.

Per aquest motiu oferim el taller;

### “Famílies Emocional-Ment Intel·ligents”

Objectius pedagògics del taller:



Conèixer i entendre la relació entre " COS - EMOCIÓ - MENT - CONDUCTA".



Prendre consciència de les nostres emocions al educar els fills i aprendre a interpretar-les i comprendre-les.



Aprendre recursos per ajudar als nostres fills a créixer emocionalment i a nosaltres mateixos com a pares i mares.



Aprendre a com empatitzar amb els nostres fills en situacions difícils.



Aprendre tècniques de relaxació, pensament positiu, reestructuració cognitiva i atenció plena(Mindfulness).

## CONTINGUT

El taller es divideix en dues parts:

La primera part;

### "Ser pares i mares imperfectes però emocionalment intel·ligents"

És a dir, reconèixer que som imperfectes i actuar en conseqüència desenvolupant o potenciant aquelles habilitats emocionals que afavoreixin el nostre benestar personal i de la resta de persones que ens envolta.

La primera condició per a ser bons pares i mares és NO PRETENDRE SER PERFECTES. És més important desitjar aprendre dels errors. No existeix l'ésser humà perfecte, així que tampoc existeix la família perfecta.

D'altra banda, els fills solen aprendre poc dels consells que els donem, però en canvi són molt receptius a com actuem, és a dir, com donem exemple. L'exemple més educatiu és l'espontani, el que donem quan no sabem que ho estem donant. Els nostres fills aprenen per impregnació. És a dir, aprenen més dels nostres actes més automàtics que dels nostres arguments més raonats.

## “Famílies Emocional-Ment Intel·ligents”

La segona part;

“Com educar els nostres fills en un entorn emocional que afavoreixi el desenvolupament de les fortalezes personals”

Podem definir les fortalezes personals com els aspectes psicològics que defineixen la nostra personalitat i guien els nostres actes per aconseguir una vida plena i satisfactòria.

Les fortalezes s'agrupen en sis categories:

**Saviesa i coneixement:** Fortalezes cognitives relacionades amb el coneixement, el seu ús i la manera d'adquirir-lo.

**Coratge:** Fortalezes emocionals orientades a assolir fites i objectius davant de situacions difícils.

**Humanitat:** Fortalezes interpersonals orientades a oferir afecte i tenir cura dels altres.

**Justícia:** Fortalezes cíviques que afavoreixen situacions d'harmonia social per a la convivència amb els altres.

**Moderació:** Fortalezes que ens protegeixen de caure en l'excés i la desproporció.

**Transcendència:** Fortalezes que atorguen significat a la vida.

## INFORMACIÓ D'INTERÈS

### A qui va dirigit el Taller?

Escoles o qualsevol col·lectiu relacionat amb l'educació infantil i juvenil.

### Quantes sessions són i quina durada tenen?

Són 4 sessions. Cada sessió tindrà una durada de 120 minuts aproximadament.

### Quant costa?

299€, si el taller es realitza en les instal·lacions del sol·licitant( escoles, associacions ... ).

69€ per persona, si el taller es realitza en el mateix Centre PIMA.

**En quina data i horari és el taller?** Sol·licita aquesta informació en el següent correu [sonia@psico-ment-activa.com](mailto:sonia@psico-ment-activa.com)

