



Escoltem-nos en les emocions, per a poder acompanyar les dels nostres fills

Com a mares i pares, acompanyem el creixement dels nostres fills i filles des de nostra manera de ser, de fer i de viure. Tant amb aquells aspectes interns que tenim resolts com amb els que ens sorgeixen de manera automàtica fruit dels aprenentatges inconscients que hem tingut.

Entendre d'on sorgeixen les emocions dels infants i què ens estan dient, necessita una mirada atenta cap a ells i elles en la mateixa mesura que una mirada interna cap a nosaltres que ens permeti estar presents i al servei del seu desenvolupament.

Per aquest motiu, el taller té l'objectiu d'explorar com vivim cadascú de nosaltres les cinc emocions bàsiques i com, des d'aquestes vivències personals, podem acompanyar els nostres fills i filles en la gestió de les seves emocions.

Format:

Quatre sessions de dues hores, en les que proposarem dinàmiques de treball personal en petit grup, alternant estones d'experiència individual, amb intercanvi amb els companys. Partirem des de la perspectiva i eines gestàltiques, que ens facilitaran una actitud de presència i de responsabilitat amb el que anem descobrint de nosaltres mateixos.

Contingut:

- Activitats de treball corporal
- Dinàmiques que enfocaran cadascuna de les emocions (alegria, tristesa, por, ràbia i afecte), passant per la seva experimentació i la seva expressió
- Elaboració i recull teòric de les experiències personals
- Intercanvi i treball sobre situacions de la vida quotidiana d'acompanyament als nostres infants, aportades pels participants

És important portar roba còmoda i mitjons gruixuts.

Dates: Dimarts 19 i 26 de novembre, i 3 i 10 de desembre

Horari: de 17:30 a 19:30

Preu: 60 euros

Lloc: Projecte Educatiu ARRELS
c/ Blasco Ibáñez 6-8 de Ripollet

(Cantonada Carretera de Barcelona)

Inscripcions: Envieu un mail a lestevesarrels@yahoo.es

Tallerista: Anna Hugas i Biosca, educadora i terapeuta Gestàltica;
www.anninia.com

No sé què fer quan no para de plorar... el meu fill s'enfada massa?...

Estic tip de tantes rabietes...

per què està sempre de malhumor?....

No vull que pateixi....