

# Acompanyar les emocions

EN CONFINAMENT I POSTCONFINAMENT

## Qui sóc

Em dic Cristina Jiménez, sóc mare de dos nens, psicòloga infantil i formada en psicologia familiar sistèmica.

Des de fa 5 anys dirigeixo Arrels, un petit espai d'acompanyament familiar. Des de fa un temps s'està gestant l'espai d'escoleta que espero que molt aviat vegui la llum.

## Què et proposo

Si ets pare, mare, mestre o qualsevol altre acompanyant a la infància et proposo un espai per: escoltar-te, saber escoltar i aconseguir eines per gaudir d'aquest moment (i també de la tornada).

## Possa't en contacte!

WhatsApp: +34 514 31 60

Mail: [cristina@creixambarrels.cat](mailto:cristina@creixambarrels.cat)

web: [www.creixambarrels.cat](http://www.creixambarrels.cat)

## Què necessites

No cal que tinguis formació prèvia. Només necessites un dispositiu amb internet i ja pots començar!

## Què farem

### MÒDUL 1: ACOMPANYAR LES EMOCIONS

#### *Deixa que surtin les emocions (videos-pdf)*

-Píndola 1: Les emocions en els infants, les emocions en els adults, el dol  
Píndola 2: Aprendre a acompanyar les emocions a través dels jocs i altres materials creatius

### MÒDUL 2: ESCOLTA'T PER PODER ACOMPANYAR

#### *Viu el moment (videos-tasques terapèutiques)*

Píndola 5: Què sento, com ho visc  
Píndola 3: Conciliació: teletreball, escola i extraescolars

### MÒDUL 3: RECURSOS

#### *omple't d'idees (videos-pdf-acompanyament)*

Píndola 6: La caixa de recursos: com afronto i com acompanyo les emergències  
Píndola 4: El petit refugi dins de casa i com preparar la tornada

## Quan comencem

Comencem el 13 d'Abril i acabem el 4 de maig. No obstant crearem una xarxa d'autoajuda que estarà oberta per acompanyar-vos durant mesos.

Preu: 10€ píndola 50€ curs sencer.

