

CATÀLEG DE XERRADES, TALLERS, ESCOLA DE PARES I MARES I, SERVEI D'ORIENTACIÓ FAMILIAR 2022 - 2023

Tan presencial com online, les xerrades i les càpsules a les famílies i professionals poden ser quelcom que ajudi a sostenir tot això. **Cuidar les famílies és important, perquè una família que funciona és un infant que funciona.**

Posar paraules a allò que estem vivint genera molts efectes positius, com ara una bona gestió de l'estrès, millor afrontament dels errors o gestió més positiva dels conflictes, enfoca la mirada positiva vers els altres...

"Sigui aquesta la regla de la nostra vida: dir allò que sentim; sentir allò que diem; ras i curt, que la paraula vagi d'acord amb els nostres fets" A. Bolinches



M. Helena Tolosa Costa, ha treballat des de l'any 1990 en centres d'Educació Especial, Infantil , Primària i ESO com a docent i logopeda. Des de l'any 2006 treballa com a psicopedagoga en actiu en el camp de les escoles de pares i mares, l'assessorament familiar, personal i d'adolescents, formació per a docents i tallers als Instituts i escoles en les àrees d'orientació vocacional i personal, resolució de conflictes, comunicació, gestió emocional i autoconeixement. Col·labora amb la Diputació de Girona i la Generalitat en diferents programes adreçats a les famílies.

Està formada en Magisteri a la UB, Logopèdia a l'Hospital de Sant Pau, Psicopedagogia per la UOC, Programació Neurolingüística al centre CTUG i, en Teràpia familiar sistèmica al centre Kine (adscriu a la Universitat de Jerez).

Facilitadora del taller "COM HEM DE PARLAR PERQUÈ ELS TEUS FILLS ESCOLTIN I COM ESCOLTAR PERQUÈ ELS FILLS PARLIN"

Ha publicat diferents contes d'Educació Emocional per l'editorial CRUÏLLA i al 2016 el llibre **ELS NOSTRES CONFLICTES DE CADA DIA: MANUAL PRÀCTIC PER A LA GESTIÓ FAMILIAR DIÀRIA** (edició en castellà setembre 2017)

Cooperant durant dos anys a Amèrica Llatina en projectes de desenvolupament i educació a Veneçuela i Bolívia.

Mare de tres fills.

Artista i creadora, també dedica part del seu temps al món del teatre, la veu, el cant , la dansa com a actriu, cantant i conta contes. T'he editats dos àlbums discogràfics **CONFIDÈNCIES** i **DESERTA EL FOSC**.

-
- ✓ ESCOLA DE PARES I MARES/ TALLERS DE PARENTALITAT POSITIVA (presencials i ONLINE-MOODLE)
 - ✓ XERRADES (presencials i ONLINE)
 - ✓ Novetat! XERRADES EN TEMPS DE COVID
 - ✓ TALLERS FAMILIARS AMB INFANTS DE 0-6 ANYS
 - ✓ SERVEI D'ORIENTACIÓ I ASSESSORAMENT FAMILIAR (presencial i online)

ESCOLA DE PARES I MARES/ TALLERS DE PARENTALITAT POSITIVA presencial i online

La família és la teranyina que ens sosté però al mateix temps ens atrapa. La PRESENCIA I CONSCIÈNCIA ens ajuden en el dia a dia a acompanyar, respectar, estimar i educar els nostres fills!

COM?

Amb la metodologia CERCLES DE DIÀLEG (virtual o presencial), farem sessions de treball amb grups de pares i mares per treballar les nostres emocions, la gestió de la incertesa, la convivència familiar, les habilitats per a la vida, les competències emocionals.

En el context de la crisi per la Covid-19 que estem patint actualment, compartir les inquietuds i posar paraules a allò que estem vivint genera molts efectes positius, com una bona gestió de l'estrès, gestió més positiva dels conflictes, enfoca la mirada positiva vers els altres...

L'objectiu és crear un espai acollidor i de confiança, on les famílies puguin compartir la "motxilla" i parlar de tot allò que ens preocupa i ens ocupa. Un espai de cura parental i per a professionals. Compartir en grup no només el què les famílies vivim sinó com ho vivim i el significat que li donem, entre d'altres temes.

- Freqüència: quinzenal, mensual, trimestral (blocs de cinc sessions, agrupats o no per temàtiques), anuals o seguint el curs escolar
- A cada sessió es proporcionen lectures i bibliografia referents al tema tractat.

NOVETAT- EMP i càpsules familiars en plataforma moodle. Estar donat d'alta a una formació familiar et permet accedir als continguts, resums, enllaços i fòrums cretes per aquell grup.

OBJECTIUS

- 😊 Posar paraules a tot el que estem vivint
- 😊 Compartir fets, angoixes, pors, incertesa, preocupació...
- 😊 Adquirir un coneixement teòric - pràctic sobre l'infant i l'adolescent
- 😊 Promoure el vincle afectiu: afectivitat, i comunicació i estimulació
- 😊 Ser conscient de les emocions i comunicació en el dia a dia
- 😊 Treballar i promoure eines per viure l'autoritat en positiu i gestionar els conflictes del dia a dia i la feina d'educar
- 😊 Valorar la importància de promoure i tenir una autoestima sana en tots els membres de la família.
- 😊 ... tot allò que ens sembli important i necessari.

ALTRES PROPOSTES D'ESCOLA DE PARES I MARES presencials, online i online en plataforma moodle

- ☺ Sessions de Coaching Familiar 1,2,3 i 4 i Kit de Supervivència per a fer de pares i de mares.
- ☺ Sessions de Comunicació Nutritiva i assertivitat en família.
- ☺ 5 sessions de la **formació oficial COM PARLAR** del llibre "Com hem de parlar perquè els teus fills escoltin i com hem d'escoltar perquè els teus fills et parlin"
- ☺ Sessions de Gestió positiva del conflicte.
- ☺ Sessions ELS NOSTRES CONFLICTES DE CADA DIA.
- ☺ Sessions "a la carta".

XERRADES

Les xerrades informen i formen d'una temàtica concreta.

Les famílies interessades poden assistir de manera puntual a participar d'una activitat que els ajuda a adquirir eines pel seu dia a dia i dóna recursos per continuar la recerca de manera individual.

Les xerrades duren aproximadament 90 minuts.

PowerPoint / Documentació per als assistents

ESPECIAL TEMPS INCERTS

- **ENCAREM (i sostenim) EL CURS AMB IL·LUSIÓ I SENSE POR!** Tots els cursos
- **ENCAREM (i sostenim) EL CURS AMB IL·LUSIÓ I SENSE POR!** Motivar per aprendre en temps incerts. A partir de Cicle Mitjà
- **COM PORTEM LA CONVIVÈNCIA FAMILIAR?** Tots els cursos
- **GESTIONAR LES PORS I LA INCERTESA** Tots els cursos
adaptació xerrada 16
- **EL PODER DELS RITUALS EN FAMÍLIA** Tots els cursos
adaptació xerrada 1
- **PANTALLES AL PODER** Tots els cursos *adaptació xerrada 13*

1. EL PODER DELS RITUALS EN FAMÍLIA. Totes les edats.
2. COMUNICACIÓ NUTRITIVA: COMUNICACIÓ NOVIOLENTA dins la família. Totes les edats
3. QUÈ EN FEM DE LES EMOCIONS? Educació Emocional des de casa.
Totes les edats.
4. QUINS SÓN ELS TALENTS DELS NOSTRES FILLS. Totes les edats
5. ELS NOSTRES CONFLICTES DE CADA DIA. Totes les edats
6. ÉS NECESSARI EL NO? 0-12 anys
7. AUTONOMIA, AUTOMOTIVACIÓ, AUTOAPRENTATGE, AUTOCONTROL, AUTOESTIMA... Habilitats AUTO que cal promoure en els nostres fills ... en un món de canvis. Totes les edats
8. FOMENTAR UNA SANA AUTOESTIMA. Totes les edats
9. GERMANS, CONVIVÈNCIA IMPOSSIBLE? Gelosia, rivalitats i baralles del dia a dia. Totes les edats
10. ELS ADOLESCENTS ... PODEN SER ENCANTADORS ! 10 a 21 anys
11. BULLYING. Què és i què podem fer per evitar-ho. Totes les edats.
12. MOTIVAR PER APRENDRE ... 0-15 anys
13. PANTALLES AL PODER! Gestionar ús i abús Totes les edats
14. COM PORTEM LA CONVIVÈNCIA FAMILIAR? Viure i conviure en comunitat totes les edats
15. ELS MITES DE L'AMOR I ELS SEX-MITES ACTUALS. 10-21 anys

Actualment fora de catàleg

16. ELS CANVIS, LES PÈRDUES, ELS DOLS: promoure la resiliència familiar. Superar la frustració. Totes les edats
17. D'ÀVIES I AVIS, NÉTS I NÉTES I PARES I MARES! Totes les edats
18. ELS VALORS: S'ENSENYEN, S'EDUQUEN O ES VIUEN? 0-15 anys
19. AGAFEM EL TREN DE PRIMÀRIA A SECUNDÀRIA. 10 -14 anys
20. QUINA POR! GESTIONAR LES SEVES PORS I LES NOSTRES 0 -10 anys
21. QUINA FRUSTRACIÓ Totes les edats
22. KIT DE SUPERVIVÈNCIA PER A PARES I MARES: LA CAIXA D'EINES BÀSICA Totes les edats
23. COACHING FAMILIAR I: ITF (Inspecció Tècnica Familiar): STILS FAMILIARS: MASSA AUTORITARI, MASSA PERMISSIU...? espai de parada i reflexió per saber com i cap on anem .Totes les edats

24. COACHING FAMILIAR II: ITF (Inspecció Tècnica Familiar) VAN BÉ ELS NOSTRES FILLS? un espai de parada i reflexió per saber com i cap on anem. 6 -21 anys
- 25.COACHING FAMILIAR III:ITF (Inspecció Tècnica Familiar) PARLEM DE LA NOSTRA MANERA DE FER DE PARES I MARES?...un espai de parada i reflexió per saber com i cap on anem. Totes les edats
- 26.COACHING FAMILIAR IV: ITF (Inspecció Tècnica Familiar) LES TASQUES FAMILIARS... són cosa de tots? Totes les edats
- 27.UNA MIRADA PROFUNDA: contes que ens ajuden a repensar la nostra tasca de fer de pares i mares. Totes les edats

.... No trobeu el que busqueu??? No dubteu en demanar-m'ho!!!!

CONTINGUTS DE LES XERRADES

1. EL PODER DELS RITUALS EN FAMÍLIA. Totes les edats.

Els rituals són una expressió simbòlica d'allò que ens importa. Una manera de posar la consciència en l'aquí i l'ara per donar sentit a una experiència que estem vivint o que hem viscut. Ens aporten ordre i significació.

Els rituals familiars són una gran font de riquesa. Ens ajuden a donar sentit al dia a dia i a posar consciència, creen comunió entre els membres d'ela família, contribueixen a una sana autoestima familiar. Creen identitat i singularitat familiar. Una xerrat teòrica i pràctica que us sorprendrà!



2. COMUNICACIÓ NUTRITIVA: COMUNICACIÓ NOVIOLENTA *Totes les edats*

Es pot ser ASSERTIU dins la família?. Marshall Rosenberg ens ensenya a parlar i escoltar de la Comunicació NoViolenta. Comunicar des de l'emoció i el sentiment, des de les necessitats: sense culpabilitzar, sense assenyalar amb el dit, sense retrets, sense queixes... A la xerrada donarem la clau per obrir aquesta comunicació que ni és agressiva ni és inhibida.



3. QUÈ EN FEM DE LES EMOCIONS? L'educació emocional des de casa! *Totes les edats*

Què és la Intel·ligència Emocional i com educar-la des de casa per tenir famílies emocionalment sanes? Què són les emocions? Quin paper juguen en el nostre comportament? Orientacions sobre com educar les emocions, donar nom, contenir i regular i com gestionar el baròmetre emocional individual i familiar.



4. QUINS SÓN ELS TALENTS DELS NOSTRES FILLS? (... Demanar Segons Les Capacitats De Cadascú!) *Totes les edats*

La xerrada dóna algunes orientacions sobre com detectar les potencialitats dels nostres fills (què és innat, què es pot aprendre, què es pot millorar) i donar respostes adequades segons les seves capacitats. Parlem del concepte d'intel·ligència, les Intel·ligències múltiples, l'ikigai, torbar l'essència de qui ets i què vols. La xerrada té una durada de 90 minuts i s'imparteix amb el suport d'una presentació amb PowerPoint. En l'explicació s'inclouen contes que fan pensar en quin fill tenim, quin fill desitgem... i valorar si coincideixen les dues imatges! Aquesta xerrada ens afina la vista per mirar els nostres fills sense ulleres que filtrin... senzillament, al natural!



5. ELS NOSTRES CONFLICTES DE CADA DIA *Totes les edats*

Els conflictes en el si de la nostra família sorgeixen cada dia. Alguns són constants, altres esporàdics. Dormir, menjar, els deures, l'escola, els amics, la televisió, les rebequeries, baralles... tot s'ha de negociar? Hàbits, rutines, premis, càstigs...? He de donar explicacions per tot? Ho fan expressament? Presentem alguns dels continguts del llibre "*Els nostres conflictes de cada dia: manual pràctic de gestió de la vida diària*". Ingredients que ens poden obrir vies, donar llum i facilitar el dia a dia amb els nostres fills.



6. ÉS NECESSARI EL NO? premis... I conseqüències *les edats*

Rutines, normes, càstigs,
Totes

Cal o no cal dir no? Perquè cal repetir les coses tantes vegades? Hem de fer de "supernanny"? Tot el dia al racó de pensar? Quines normes? QUINS CÀSTIGS?... En un moment on la bibliografia va a dojo... un moment de calma i de sentit comú per recuperar la nostra història, com ens han educat i què és per nosaltres educar. Repensar les normes, premis, càstigs ,... que tenim a casa i que apliquem a la vida diària... o no apliquem mai!



7. AUTONOMIA, AUTOMOTIVACIÓ, AUTOAPRENTATGE, AUTOCONTROL, AUTOESTIMA ... Habilitats AUTO que cal promoure en els nostres fills. *Totes les edats*

Educar és com fer créixer una flor a la seva manera. La família no ho pot preveure totes les habilitats que un fill pot necessitar al llarg de la seva vida. És per això que ens cal PROMOURE ELS PROGRAMES "AUTO" en els nostres fills: autoconeixement, autoaprenentatge, autoconfiança, automotivació, autocrítica,... AUTONOMIA perquè puguin créixer i seguir el seu camí també en l'adversitat i en l'imprevisible. Valorarem les habilitats imprescindibles per assolir l'adulthood i com promoure-les.



8. FOMENTAR L'AUTOESTIMA EN ELS NOSTRES FILLS... només és elogiar-los?! *Totes les edats*

L'Autoestima és un terme en voga. Però, què significa tenir realment una bona autoestima? Què hem de fer perquè els nostres fills tinguin una autoestima sana i equilibrada? Us proposem aprendre i compartir algunes pràctiques que ens poden donar llum i fer-nos adonar que no es tracta de l'elogi constant, sinó de fomentar situacions on els nostres fills experimentin la vàlua i se sentin capaços d'assumir el risc de viure i d'assumir les frustracions i els reptes del dia a dia.



9. GERMANS, CONVIVÈNCIA IMPOSSIBLE? Gelosia, rivalitats i baralles del dia a dia.

Totes les edats

Les relacions entre germans, o cosins -germans ...Obren un gran ventall de possibilitats: respecte, gelosia, enveja, rivalitat, la competència, l'amistat, l'afinitat absoluta o la disparitat més gran de gustos, temperaments i caràcters. I nosaltres, els pares i mares, hi som al mig, intentant dirigir una orquestra on tothom trobi el seu lloc, soni amb una mínima harmonia ... i ningú marxi amb el flabiol sonant!. Pautes, idees i suggeriments per promoure una millor convivència fraternal.



10. ELS ADOLESCENTS... PODEN SER ENCANTADORS! ?

10-21 anys

La informació que ens arriba dels nostres adolescents fa que ... quan els nostres fills comencen a entrar en aquesta etapa una suor freda ens recorri el front... Realment és tant terrible la realitat actual? Hi ha una adolescència "normal"? Cal preparar-se pel pitjor? Tots els adolescents són iguals? Adolescència, pubertat i societat, ... i algunes propostes pràctiques per poder gaudir d'una etapa més de la vida dels nostres fills que els porten cap a la construcció de la persona autònoma... I ADULTA!



11. BULLYING. Què és i què podem fer per evitar-ho

Totes les edats

Com podem ajudar als nostres fills en situacions d'assetjament? I si és el nostre fill el que pega? De què parlem quan diem bullying? Només passa a l'escola? Això no ha passat tota la vida? Com podem prevenir? Què podem fer des de casa? Com podem promoure estratègies?



12. MOTIVAR PER APRENDRE 0-15 anys

Sovint sembla que l'escola és l'entitat més apropiada per ensenyar i transmetre els coneixements "oficials"... però és des de petits que podem motivar els nostres fills per tenir ganes d'aprendre... Per aprendre cal cuidar el triangle PODER (capacitats/I múltiples) - VOLER (motivació) I SABER (tècniques) EL DESIG D'APRENDRE I DE



SABER!

Com podem estimular la curiositat dels nostres fills, que cal valorar, com vivim els pares i les mares l'"obligatorietat" de l'escola i l'Institut? Com analitzem els resultats escolars, motivació? Com exigim i motivem des de la infantesa segons les capacitats de cadascú? Esforç, responsabilitat, curiositat i creativitat.

13. PANTALLES EN PODER!

Totes les edats

Quina és la realitat actual? Ús o abús? Com podem establir a casa normes i pautes per l'ús de les pantalles (TV, ordinador, joc de PC, play, nintendo, mòbil, tablets... i altres espècies per catalogar!!!) per prevenir i fer un ús racional de tot plegat? Hi ha beneficis de tot plegat o tot és negatiu? Ho afrontem amb por o amb confiança?



14. COM PORTEM LA CONVIVÈNCIA FAMILIAR? Viure i conviure en comunitat *Totes les edats*

La família es pot considerar la primera comunitat on vivim.

Una comunitat que construeix unes relacions més saludables si es capaç d'expressar i compartir sentiments i emocions, identificar les necessitats i cercar estratègies per a donar-hi resposta de manera col·laborativa.



LA CONFIANÇA, UN ESTIL FAMILIAR DEMOCRÀTIC, LA COMUNICACIÓ I INTERACCIÓ RESPECTUOSA són les bases per una gestió positiva dels conflictes.

De tot això en parlarem durant 90 minuts amb un ppt i diversos vídeos multimèdia que ens faran obrir els ulls.

15. ELS MITES DE L'AMOR I ELS SEX MITES 10- 21 anys

Actualment fora de catàleg

Sembla que a l'adolescència la sexualitat pren importància i relleu... Però, què és cert i què és un mite? Què és biològic i què és cultural? Realment som lliures per tirar les nostres identitats de gènere i la nostra orientació sexual? L'homosexualitat és una moda? Home, dona, masculí, femení... la divisió és neta i clara? **QUÈ ÉS UNIVERSAL I QUÈ ÉS CULTURAL? SEXE, GÈNERE, SEXUALITAT, IDENTITAT DE GÈNERE, ORIENTACIÓ SEXUAL... UNA MICA D'ORDRE!**



16. ELS CANVIS, LES PÈRDUES, ELS DOLS: promoure la resiliència familiar

Totes les edats

Vida i mort són dues realitats relacionades i inherents al nostre cicle vital. Les pèrdues, els dols, i també les frustracions no són excepcions de la vida... són la vida mateixa... Què bo que també eduquem en aquestes facetes! Promoure la resiliència des de casa.



17. D'ÀVIES I AVIS, NÉTS I NÉTES I PARES I MARES! *Totes les edats*

“Els avis hi són per malcriar-los, ja els eduquen els pares”... Els meus pares em desautoritzen davant del meu fill... Són grans i no goso dir-los-hi que no ho facin... Podem exigir que facin les coses amb els nets i netes com nosaltres volem que les facin? Què passa si la iaia li deixa fer tot? Els àpats els fan amb els avis i no mengen bé... I si els meus fills estimen més als avis que a nosaltres? Què podem demanar als avis i àvies?

Els pares i mares abans hem estat fills i filles... I el que ha passat en aquesta relació té molt a veure en com ens relacionem amb els nostres fills i, com ells es relacionen amb els avis! Passat, present i futur de les relacions transgeneracionals!



18. ELS VALORS S'ENSENYEN O ES VIUEN

0-12 anys

Els valors no són construccions mentals!!! Són per viure, han d'impregnar el meu ser: HAIG DE SER AMABLE, HAIG DE SER CREATIU, HAIG DE SER BONDADÓS...

Els valors s'han devaluat... ? Són abstractes? Només paraules? Podem "governar" als altres si no ens podem governar a nosaltres mateixos? Hi ha valors que només es poden practicar en l'adversitat ... Perdó, paciència,

Reconèixer, guiar, corregir... quins valors poso en el centre de la meva vida? I al centre de la nostra família? Principis, morals, valors... quins vivim, i quins posem al centre?



19. AGAFEM EL TREN DE PRIMÀRIA A SECUNDÀRIA

10-14 anys

Hi ha molts canvis? Què cal fer? Com ens situem? Què cal tenir en compte?. Durant els 90 minuts que dura la xerrada ens endinsem en les diferències entre Primària i Secundària: metodològiques, escolars, individuals i familiars. Parlem de l'adolescència, els canvis, els amics, els tutors, els deures, les agendes, les extraescolars, els pares i mares...

Què cal tenir en compte, què val la pena assolir i consolidar abans del pas a l'ESO i què val la pena mantenir després del pas a l'ESO!



20. QUINA POR! GESTIONAR LES SEVES PORS I LES NOSTRES!

0-10 anys **Nova xerrada!**

La por és una emoció adaptativa les amenaces de l'entorn però ... Quines pors són normals, quines sobrepassen i quan ens hem de preocupar? Com podem educar en la gestió de la por? Quan cal demanar ajuda a un especialista? I ... Quines són les nostres pors?



21. QUINA FRUSTRACIÓ! (L'ART DE CONREAR LA PACIÈNCIA, LA RESILIÈNCIA I L'AUTOCONTROL...) *Totes les edats Nova xerrada*

Si existeix alguna possibilitat d'aconseguir alguna cosa semblant a la felicitat, consisteix a aprendre a tolerar la frustració (L. Etxebarría). Viure en el món real és acceptar les pèrdues DEL DIA A DIA ... les grans i les petites!

22. KIT DE SUPERVIVÈNCIA PER A PARES I MARES : la caixa d'eines! *Totes les edats Nova xerrada!*

Als pares i a les mares ens aniria bé tenir una caixa d'eines bàsica per a poder exercir les nostres funcions parentals, però, com molt bé diuen, els pares i les mares no naixem ensenyats ni amb un manual sota el braç!

Malgrat tot, podem preveure i treballar algunes habilitats cabdals pel dia a dia que a més, ens serviran per tots els àmbits de la nostra vida! El primer pas, ser conscients!



COACHING FAMILIAR: passar la ITF
(Inspecció Tècnica Familiar). Espai de parada i reflexió per saber com i cap on anem.

minuts/ PowerPoint / Documentació per als assistents

23. COACHING FAMILIAR I, ELS ESTILS FAMILIARS: autoritari, permissiu, ...? *Totes les edats*

Anem bé? Ho estem fent bé? Estic prou al cas de què passa? M'he de preocupar? És normal que ...? Massa autoritari? Massa permissiu? Quines fites em plantejo en l'àmbit familiar? Què vol dir per mi educar? Hi ha un bon nivell de felicitat a casa? Vivim o sobrevivim? Gaudim o patim? Ens enriqueix?... totes aquestes preguntes ens venen al cap com a pares i mares. **Una xerrada dinàmica on el protagonista és cada pare i mare que va trobant les seves respostes a les diferents preguntes!**

24. COACHING FAMILIAR II: CREIXEN BÉ ELS NOSTRES FILLS??

A partir de tres anys

Aquesta és una pregunta que ens fem sovint els pares i mares. En aquesta xerrada pensarem en les diferents àrees: salut, relacions, estudis, intel·lecte, com anem d'equilibri emocional... I al final donarem algunes pistes que ens poden ajudar a fer LA MILLOR VERSIÓ DELS NOSTRES FILLS!

25. COACHING FAMILIAR III: PARLEM DE LA NOSTRA MANERA DE FER DE PARES I MARES?

Totes les edats

Quines han estat les forteses i les debilitats de la nostra educació rebuda i de com ens han criat? Com volem educar nosaltres als nostres fills? Quines són les nostres forteses i debilitats? I les de la nostra família actual? Quines són les nostres prioritats? Tot plegat per anar prenent nota de les nostres forteses i les nostres debilitats i poder canalitzar l'energia de manera positiva i constructiva.

26. COACHING FAMILIAR IV : les tasques domèstiques.... són cosa de tots?...

Totes

les edats

Valorem les diferents tasques domèstiques: qui fa què?, Per què?, què poden fer els nostres fills? Explotació infantil o responsabilitat? Valors i paraules com: sentit de comunitat, generositat, altruisme, corresponsabilitat, esforç, renúncia, drets i deures, justícia ... Les tasques familiars domèstiques són una gran eina per educar els nostres fills en la dinàmica de la vida on sovint, no hi ha ni premis, ni càstigs, ni conseqüències... però hi ha coses que cal fer! I així és la vida!

LECTURES, CONTES, METÀFORES...LLEGIR, LLEGIR I EXPLICAR!

**27. UNA MIRADA PROFUNDA: contes que ens ajuden a
repensar la nostra tasca de fer de pares i mares**
Totes les edats

Els contes són uns instruments màgic que treballen amb les metàfores i van directes... al nostre inconscient! Un conte adequat ens pot ajudar a fer un CLIC i entendre de cop i volta... allò que més era difuminat. Anirem enfilant diferents contes que tenen a veure amb la nostra tasca de fer de pares i mares!

Performance teatral.

<https://www.mhelenatolosa.com/teatre/#!/MIRADA>

60 minuts

No trobeu el que busqueu???

No dubteu en demanar-m'ho!!!!

i recordeu que també teníu tallers per a tots els cursos de 3 a 21 anys, conta contes i teatre per a l' eso i batxillerat! Podeu consultar la web!

“Tracta una persona com sembla que és, i seguirà sempre essent el mateix. Tracta algú com pot arribar a ser i es convertirà amb qui realment és” Goethe

TALLERS FAMILIARS AMB INFANTS DE 0-6 ANYS

1. CANTA LA SON, CANTA LA GANA, a tota hora canta que el nin ho demana!

Per a pares, mares, avis i àvies, tiets i tietes amb infants de 0 a 36 mesos. Moixaines i jocs de falda / música popular i tradicional

Espai participatiu on pares, mares i nins parlarem cantant i cantarem parlant! Aquest taller és per pares i mares de llar d'infants (0-36mesets)... i cal venir amb la o les criatures!!!

- Ens iniciarem fent una mica d'escalfament de la veu i comentant cinc consignes importants sobre l'ús d'aquesta.
- Parlarem de la importància de l'educació musical i de l'oïda en el treball de les emocions i també per construir futurs lectors.
- Aprendrem i compartirem cantarelles, jocs de falda i nonons tot fent un recorregut per la poesia musicada catalana del costumari català i altres.



Usarem la creativitat per rimar amb els noms dels nostres fills i amb les seves accions i amb música i expressió per aprendre a educar el ritme i la sonoritat de les paraules, aspectes que facilitaran després la introducció del llenguatge i la lectura a la seva vida i, el més important... crear i enfortir els vincles afectius amb els nostres nadons!

Es proporciona dossier de cançons, jocs de falda i moixaines.

<http://blogstv.laxarxa.com/familytravel/2011/04/15/nascuts-per-llegir/>
<https://www.youtube.com/watch?v=fFpltpvBTCI>

- ✓ **Materials necessaris:** espai acollidor amb possibilitat d'estirar-nos i jeure al terra si cal. PROJECTOR, PANTALLA I ORDINADOR L'ordinador el pot portar la companyia)
- ✓ **Durada:** 45 a 60 minuts

https://www.mhelenatolosa.com/infantil/#!/CANTA_LA_SON

2. SENSACIONS I RITMES DE PARAULA Per a famílies i educadors amb infants de 0 a 4 anys. Contes musicats

El ritmes i la música formen part de la base per adquirir el llenguatge i el posterior aprenentatge de la lectura. De les mans d'una rondallaire i un músic percussionista, infants i adults interaccionen al ritme de les cantarelles i de la percussió. Contes rítmics plens de colors, de teles, de pluja, de sonoritat en l'ambient que experimentem a través de la paraula, la imatge, els titelles i les textures sonores...

En aquesta interacció s'afavoreix el vincle i el joc entre els infants i les figures referents.

- Conte "El color de les coses", Jorge Zentner i JA Tàssies
- Conte adaptat "La tortuga Filomena", X, Boix i F. Prades
- Conte "Les disfresses del Sol", F de la Jara, R. Luengo i G. Domínguez

Materials necessaris: espai acollidor amb possibilitat d'estirar-nos i jeure al terra si cal.

✓ **Durada:** 45 a 60 minuts



<https://www.youtube.com/watch?v=6OvllvTfy-A>

<https://www.mhelenatolosa.com/infantil/#!/SENSACIONS>

3. "EMOCIONA'TI!" taller per a famílies i educadors amb infants de 4 a 6 anys



La majoria de pares i mares no han estat educats en la gestió emocional, però a P3, P4 i P5 l'educació emocional forma part del currículum i de l'aula. En aquest taller perseguim que les famílies comparteixin un mateix llenguatge a través del joc, els contes i la interacció.

Facilem que pares, mares, fills i filles, educadors i educadores puguin compartir les emocions, posar-hi nom i posar paraules que voltes no són fàcils de trobar.

Combinem el joc, els contes, recursos i estratègies per donar eines per a l'educació emocional a les famílies:

- Gestionar la ràbia i la frustració: la tècnica del



semàfor, el coixí de la Martina, construïm la vareta de la calma ...

- Conèixer el nom i com es viuen les emocions primàries de: ràbia, por, sorpresa, alegria, tristesa i fastig.

- Juguem al "Què passaria si...?" per adonar-nos que podem sentir emocions diferents davant de situacions iguals.

- Compartim pors i les fem explotar i fer

volar pels aires!

- Ens relaxem enmig de teles i massatges

✓ **Durada:** 60 minuts



SERVEI D'ORIENTACIÓ I ASSESSORAMENT FAMILIAR online

Tens dubtes sobre com estàs educant els teus fills?

T'interessa reflexionar i cercar possibles alternatives als càstigs?

Estàs a punt d'explotar i no saps com gestionar-ho?

Vols millorar la comunicació familiar?

La gelosia i les baralles entre germans us superen?

Et preocupa saber si fas bé la teva tasca d'educar com a pare i mare?

A la parella cadascú fa la guerra per un costat?

Us heu separat i us interessa consensuar algunes pautes educatives?

I he d'exigir més amb els deures? L'he de canviar d'escola?

M'he de preocupar pels amics? Li compro el mòbil?

L'he d'obligar a fer Batxillerat?

No sé com fer-li entendre que pot comptar amb nosaltres... què faig si li enganxo un porro?

Qui ha de canviar... ell o jo? Qui té el problema ... Ell o jo?????

EN QUÈ CONSISTEIX AQUEST ESPAI?

L'assessorament familiar s'orienta a resoldre dubtes i orientar la família cap al desenvolupament de pautes educatives que permetin la millora de la convivència familiar, establir hàbits i rutines i la millora de les competències parentals. Perquè cal OCUPAR-NOS, del que ens importa... i no només PRE-OCUPAR-NOS!

COM ES REALITZA?

Elaborem amb la família, un pla personal d'objectius adients a les necessitats de la seva pròpia trajectòria vital. En alguns casos es pot incloure els fills per acordar pactes o mediar situacions conflictives. A partir de l'assessorament individual amb tècniques pròpies del coaching, la teràpia familiar sistèmica, per escoltar i orientar les famílies vers la recerca de les seves respostes i solucions.

A QUI VA DIRIGIT?

Famílies que ho sol·licitin. Aquest servei pot complementar l'escola de pares i mares i/o les xerrades.

LOGÍSTICA

TARIFES

☺ Xerrada – conferència – taller familiar EMOCIONA'T

presencials	360 €
online	295 €

☺ Tallers familiars

Canta la son	360 €	amb músic (450€)
Emociona't	360€	
Sensacions i ritmes	450 €	
Una mirada profunda	450€	

☺ Assessorament online sessió (60 minuts)

60 € primera visita 45€ segones visites

☺ EMP pressupost a mida segons sessions

El preu inclou documentació per als participants

El preu no inclou el desplaçament.

Exempt d'IVA segons l'article 20 de la Llei 37/92 amb data 29 de desembre de 1992 de l'impost sobre el Valor Afegit

En cas de dubte contacteu per valorar les propostes.

CONTACTE



M. Helena Tolosa Costa
Formació i Assessorament Familiar i Personal
Arts escèniques i cant

Ctra d'Anglès 62
17430 Sta. Coloma de Farners
671631415/ 972842294

<http://www.mhelenatolosa.com>
@mhelenatolosa

A Sta. Coloma de Farners, Octubre 2022