

XERRADA A CÀRREC DE VERÓNICA AMEZCUA NÚÑEZ

**“Entrenar les emocions permet
apropar-nos a la felicitat”**



Taquilla inversa per l'AFA

Us hi esperem a tots i totes!!!!

22 de febrer 2024 a les 18 h

Lloc : La Brillante de Castellolí



Avui dia, sabem que una bona gestió emocional és la clau pel nostre benestar, per aquest motiu, l'educació de les emocions s'ha convertit en el pilar fonamental del segle XXI. És important educar als més petits/es en les emocions perquè les reconeguin i les identifiquin i ensenyar-los a conviure amb elles.

Els agents educatius són clau per ajudar als infants en aquest procés, però és sobretot essencial la família per a ensenyar els fills/es a conviure amb les emocions, a saber-les identificar, reconèixer-les i a actuar segons calgui a partir de cada context i de cada situació perquè “una bona gestió emocional és clau per al nostre benestar i estar més a prop de la felicitat”.

La felicitat no entesa com a "un destí", sinó com a "un trajecte" a través del qual acompanyem els nostres fills/es en el seu desenvolupament.

L'entorn i els progenitors esdevenen els referents principals.

Tot i que són diverses les claus per a educar emocionalment els fills/es, però n'hi ha tres d'essencials: el temps, els límits i l'escolta.

directora del Centre Avancem d'Òdena, psicòloga i psicoterapeuta (especialista en famílies).