



Famílies
Dipsalut

**CÀPSULES
FORMATIVES
ONLINE**

EDUCAR ÉS COMPLEX! LLAVORS... COM HO FEM?

D'octubre a desembre 2024



**Sessions amb servei d'interpretació de llengua de signes catalana.*

L'exigència acadèmica i la gestió emocional

La teva filla o el teu fill està estudiant batxillerat o altres ensenyaments postobligatoris? Sovint l'exigència acadèmica genera **malestar en el jovent** i des de les famílies ens resulta complex fer un bon acompanyament.

Posarem en dubte allò que fem normalment davant les situacions que ens desperten malestar. És moment de desconnectar certes respostes automàtiques que poden ser contraproductius per **generar l'entorn facilitador que necessitem**.

Càpsula per a referents adults amb **joves** a càrrec, els quals **també hi poden participar**.



Pau López.

Psicòleg especialitzat en acompanyament i formació en gestió emocional.

ESCULL EL DIA QUE ET VAGI MILLOR:

- Dijous 3 d'octubre, de 20:00 a 22:00 h
- Divendres 11 d'octubre, de 12:00 a 14:00 h
- Dilluns 21 d'octubre, de 10:00 a 12:00 h
-  * Dimarts 5 de novembre, de 17:00 a 19:00 h
- Dimecres 13 de novembre, de 13:00 a 15:00 h
- Dilluns 18 de novembre, de 18:30 a 20:30 h
- Dimecres 27 de novembre, de 20:00 a 22:00 h

Gestió familiar de les pantalles: usos, mals usos i riscos per a infants i preadolescents

Quan les pantalles entren a les vides de fills i filles, tot són preguntes:

És inofensiva la tauleta? **A quina edat li compro un mòbil?**

Quanta estona és normal que passi amb els e-jocs? Hi ha tants riscos com diuen?

Per què s'han convertit en una **font de conflicte**?

En aquesta càpsula reflexionarem sobre **pautes educatives i límits**, i valorarem propostes concretes.

Càpsula per a referents adults amb infants a càrrec (entre 6 i 13 anys).



Mireia Espejo Figuerola.

*Educadora Social i màster en Estudis de Dones, Gènere i Ciutadania.
Cooperativa EdPAC*

ESCULL EL DIA QUE ET VAGI MILLOR:

- Dimarts 8 d'octubre, de 10:30 a 12:30 h
- Dijous 17 d'octubre, de 17:00 a 19:00 h
- Dimarts 22 d'octubre, de 14:00 a 16:00 h
- Dimecres 30 d'octubre, de 18:30 a 20:30 h
- Dijous 7 de novembre, de 12:00 a 14:00 h
- Dijous 14 de novembre, de 17:00 a 19:00 h
-  * Dimarts 26 de novembre, de 18:30 a 20:30 h

Inscripció: <https://families.dipsalut.cat>

Places limitades