Famílies
Dipsalut

CÀPSULES FORMATIVES EN LÍNIA

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

Febrer i març de 2026

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

Clara Ramos i Geli.
Terapeuta Gestalt. Cooperativa Ranura.

Tània Casanova i Casas.
Psicopedagoga, educadora social i terapeuta Gestalt. Cooperativa Ranura.

Reptes quotidians a l'adolescència

L'adolescència és una **etapa plena de canvi**s, també per a mares i pares. Canvia la manera de comunicar-nos, els límits es posen a prova i ens hem d'adaptar contínuament. No sempre és fàcil, oi?

Us proposem un espai per reflexionar plegats sobre com **comunicar-nos des de l'empatia**, posar **límits amb sentit i coherència** i acompanyar els adolescents en aspectes com la construcció de les seves relacions o en l'ús de les pantalles.

Càpsula recomanada per a persones que conviuen amb adolescents i/o tenen adolescents a càrrec.

ESCULL EL DIA QUE ET VAGI MILLOR:

- **Dimarts 3 febrer, de 17:30 a 19:30h**
- **Divendres 13 febrer de 10:00 a 12:00h**
- **Dijous 19 de febrer, de 18:30 a 20:30h**
- **Dijous 5 de març, de 17:30 a 19:30h**
- **Dilluns 9 març, de 12:00 a 14:00h**
- **Dimarts 17 març, de 18:30h a 20:30h**
- *** Dijous 19 Març, de 12:00 a 14:00h**

Juguem? El joc en família

Descobreix el poder del joc en família!

En aquestes sessions reflexionarem plegats sobre **el joc com un espai de gaudi compartit** i d'aprenentatge, amb un gran potencial educatiu i relacional.

Aprendrem a **triar els jocs més adequats** segons els interessos, les edats i les necessitats de cada infant i de cada família, així com a posar en pràctica estratègies senzilles per **prevenir i gestionar els conflictes** que poden aparèixer durant el joc.

Uneix-t'hi i transforma el temps de joc en una experiència positiva i enriquidora per a tothom!

Càpsula per a referents adults amb infants i joves a càrrec.

Noemí Blanch.
Psicòloga especialitzada en igualtat i en el poder del joc.

ESCULL EL DIA QUE ET VAGI MILLOR:

- **Dimarts 10 de febrer, de 18:00 a 20:00 h**
- **Dimecres 18 de febrer, de 15:00 a 17:00 h**
- *** Dilluns 23 de febrer, de 17:30 a 19:30 h**
- **Dimecres 4 de març, de 10:00 a 12:00 h**
- **Dijous 5 de març, de 12:00 a 14:00 h**
- **Dilluns 16 de març, de 19:00 a 21:00 h**
- **Dimecres 25 de març, de 13:00 a 15:00 h**

Inscripcions: https://families.dipsalut.cat

Places limitades