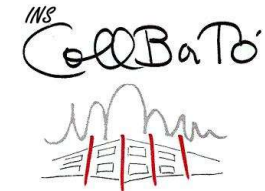


COM EDUQUEM LES EMOCIONS EN ELS NOSTRES FILLS

(ETAPA ADOLESCENT)

Educar les emocions dels nostres fills és definitiu per garantir que les seves vides estiguin plenes d'oportunitats i siguin encarades des del benestar necessari per viure de manera estable i plena. Fer-los resilents des de ben petits.



JOAN CARLES FOLIA



Coach Advance Life

Assessor educatiu, empresarial, creixement personal

[joan carles folia \(@joancarlesfolia\) / Twitter](#)

[joan carles \(@joancarlesfolia_coach\) • Fotos y videos de Instagram](#)

Consultes a Terrassa i Olot 617 420 639 - info@creixerjoancarles.com

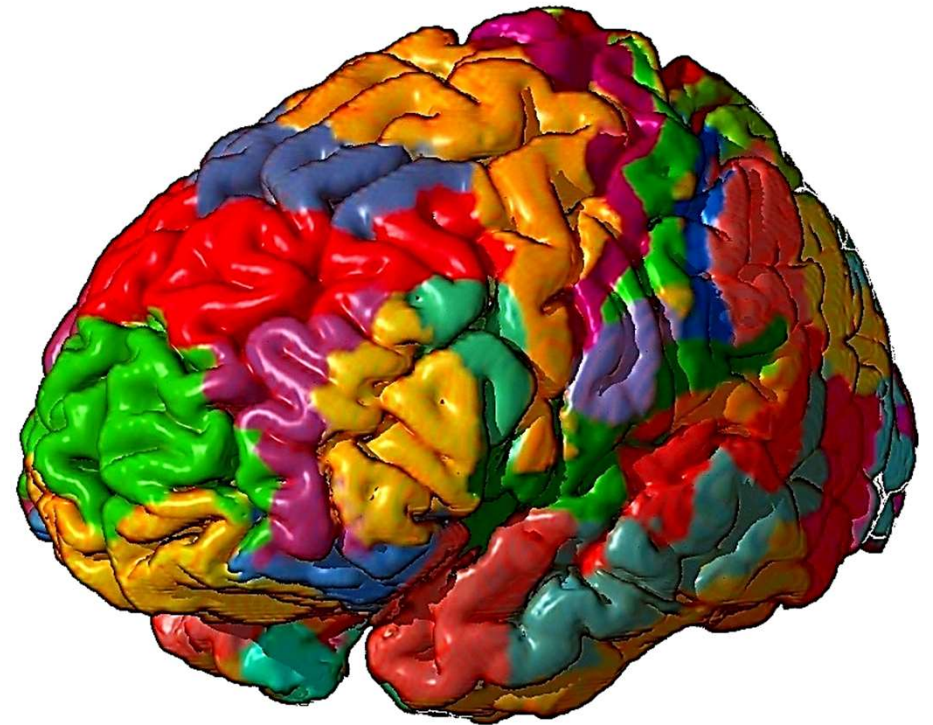


PLATAFORMA
EMOTIVA



El cervell especialment es fixa
en allò que ens emociona.

Les primeres experiències són
definitives



EL 100 X 100 DE LES NOSTRES
VIDES ESTAN REGULADES PEL
CERVELL.

3 anys	100.000 connexions
10 anys	50.000 connexions
16 anys	30.000 connexions

LA COGNICIÓ

LES EMOCIONS

LES HABILITATS

LES RELACIONS SOCIALS

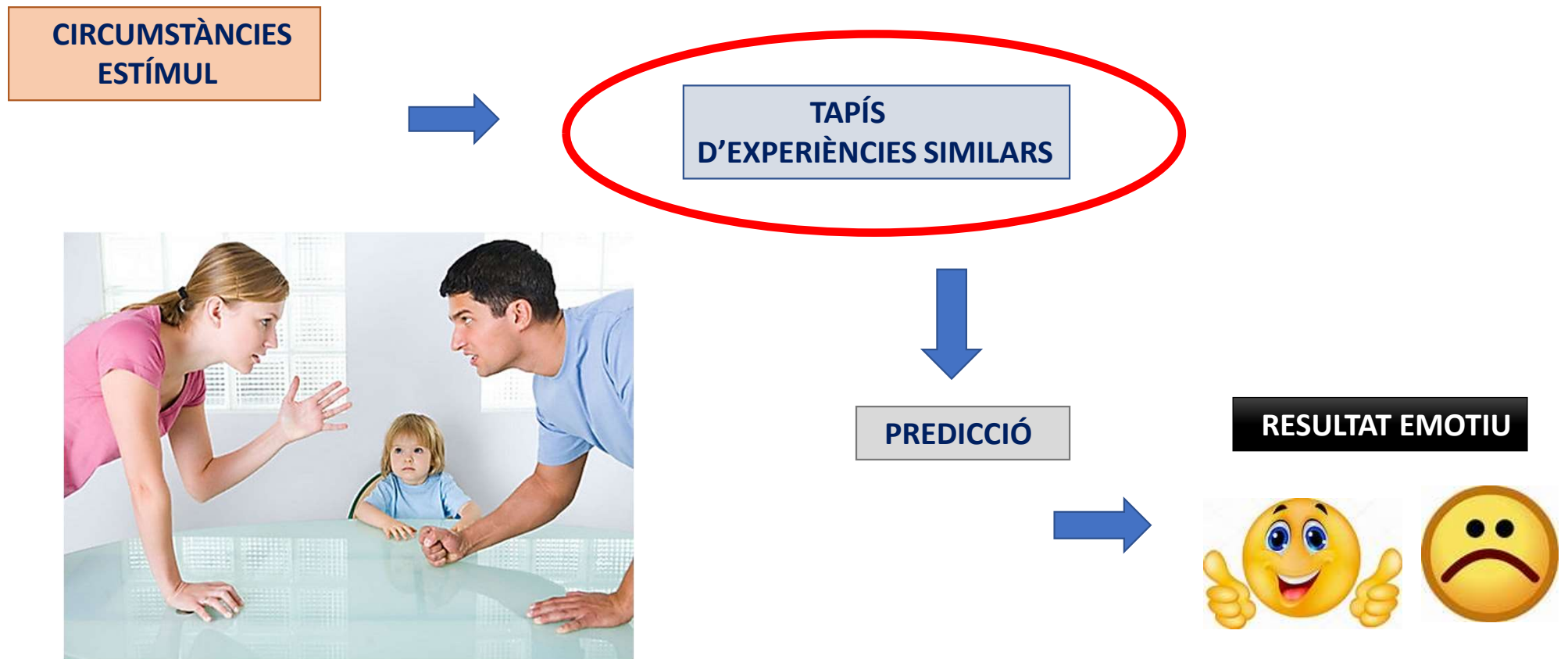
LA PRESA DE DECISIONS

VIURE



Com és va generant la plataforma ?

CABLEJAT NEURONAL





- Estimular amb entorns reals.
(no sobre estimular)
- Parlarem amb ells tot i que no ens entenen.
- De 0 a 1 enuig i alegria mitjançant el plor.
- De 1 a 2 podem fer-los notar quan és una cosa o l'altra.
- De 2 a 3 els acompanyem en la gestió d'ambdues

SOBREPROTECCIÓ MUTILA LES EMOCIONS

DE 2 A 10

APRENTATGE PER MIMETISME

A PARTIR DELS 11

ASSAIG – ERROR
DESCOBERTA

RISC CONTROLAT





**PER MIMETISME
CONSTRUEIX UN MÓN
HOSTIL**



**PER MIMETISME
CONSTRUEIX UN
MÓN ALEGRE**

Com encarar l'etapa Adolescent





PODA NEURONAL + EXPLOSIÓ HORMONAL

ASSAIG (ÈXIT) - ERROR (FRACÀS)
AUTOESTIMA **RESILIÈNCIA**

PERSONALITAT
IDENTITAT
AUTONOMIA

A young man with dark hair, wearing a light pink button-down shirt, is sitting on a grey couch and smiling while holding a black video game controller. In the background, a woman with blonde hair in a light blue cardigan and a man in a blue and white plaid shirt with his arms crossed are watching him play. The scene is set in a bright, modern living room.

Joc d'estratègia

NO AL CAMP
DE BATALLA



TOT DEPÈN DEL
CERVELL

TOT DEPÈN DE LES
EMOCIONS

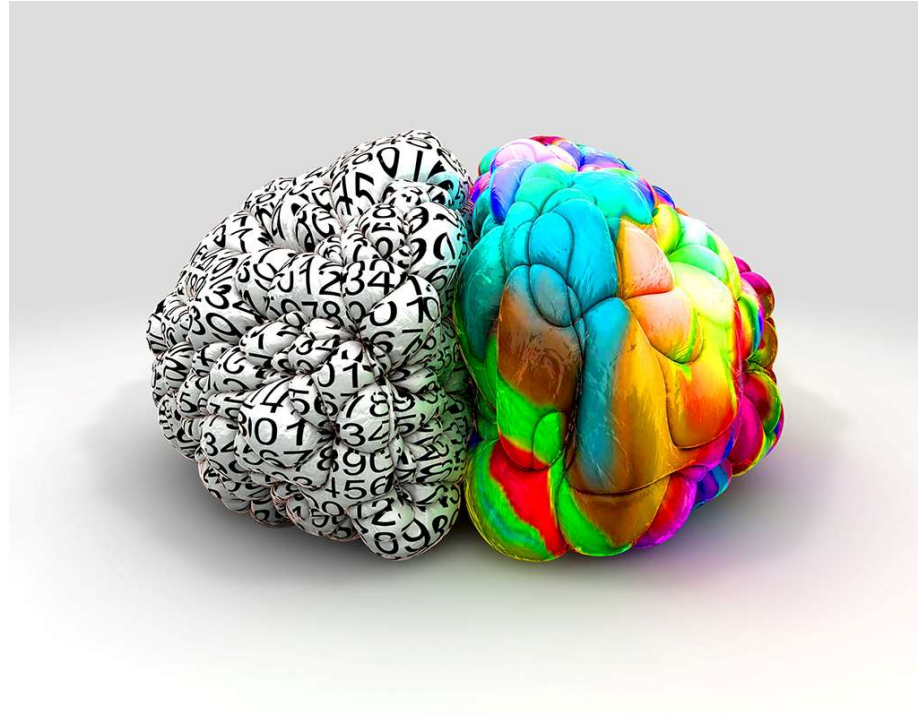


$$S = P + E$$

Sentiment Pensament Emoció



El cervell
és molt
modelable



Gran notícia

dol, ressentiment, equanimitat, resignació, enuig, satisfacció, entusiasme,
seguretat, enveja, serenitat, empatia, solidaritat, espant, esperança,

Avorriment
alegria,
humiliació,
alleujament,
impaciència,
amor,
impotència,
angoixa,
indiferència,
ansietat,
indignació,
enyorança,
inquietud,
apatia,
insatisfacció,
afecció,
inseguretat,
harmonia,
interès,

empenta,
intriga,
fàstic,
ira,
sorpresa,
irritació,
calma,
luxúria,
afecte,
malenconia,
gelosia,
mesquinesa,
còlera,
por,
compassió,
nostàlgia,
confiança,
obnubilació,
confusió,

obstinació,
angoixa,
odi,
culpa,
omnipotència,
curiositat,
optimisme,
decepció,
paciència,
depressió,
pànic,
desemparament,
passió,
desamor,
pena,
desànim,
mandra,
desassossec,
pessimisme,

desconcert,
plaer,
desconfiança,
plenitud,
desconsol,
prepotència,
desig,
ràbia,
desesperació,
rebel·lió,
desgana,
recel,
desídia,
rebuig,
desolació,
menyspreu,
rancor,
dolor,
repudi,

temor, estupor, temprança, eufòria, tendresa, excitació, terror, èxtasi,
timidesa, tranquil·litat, frustració, tristesa, valentia, vergonya

dol, ressentiment, equanimitat, resignació, enuig, satisfacció, entusiasme,
seguretat, enveja, serenitat, empatia, solidaritat, espant, esperança,

Avorriment
alegria,
humiliació,
alleujament,
impaciència,
amor,
impotència,
angoixa,
indiferència,
ansietat,
indignació,
enyorança,
inquietud,
apatia,
insatisfacció,
afecció,
inseguretat,
harmonia,
interès,

empenta,
intriga,
fàstic,
ira,
sorpresa,
irritació,
calma,
luxúria,
afecte,
malenconia,
gelosia,
mesquinesa,
còlera,
por,
compassió,
nostàlgia,
confiança,
obnubilació,
confusió,

obstinació,
angoixa,
odi,
culpa,
omnipotència,
curiositat,
optimisme,
decepció,
paciència,
depressió,
pànic,
desemparament,
passió,
desamor,
pena,
desànim,
mandra,
desassossec,
pessimisme,

desconcert,
plaer,
desconfiança,
plenitud,
desconsol,
prepotència,
desig,
ràbia,
desesperació,
rebel·lió,
desgana,
recel,
desídia,
rebuig,
desolació,
menyspreu,
rancor,
dolor,
repudi,

temor, estupor, tempraça, eufòria, tendresa, excitació, terror, èxtasi,
timidesa, tranquil·litat, **frustració**, **tristesa**, valentia, vergonya

A 3D rendering of a neural network. The neurons are depicted as glowing blue, multi-lobed structures with numerous thin, branching processes extending outwards. The background is dark, making the glowing blue elements stand out. The text 'CABLEJAT NEURONAL' is overlaid in the center in a bright yellow, sans-serif font.

CABLEJAT NEURONAL





• VELOCITAT DE LES IMATGES

AVORRIMENT EN EL MÓN REAL

EMOCIÓ

+ EXPOSICIÓ A LES PANTALLES
+ DISMINUEIX LA CONCENTRACIÓ,
MEMÒRIA I PERCEPCIÓ

(Institut de Salut Nord-americà . Mostra 4.500 joves)

Resposta emotiva desvirtuada

Percepció estímulo







No soc feliç



MADURACIÓ DEL RAONAMENT



PODA NEURONAL



Control emocional

Descontrol

A young woman with long dark hair is wearing large black headphones and laughing joyfully, her mouth wide open. She is being held from behind by a woman with long blonde hair who is also laughing. To the left, a man with dark hair is looking at them with a surprised expression, his hands raised in a gesture of surprise or concern. The background is a plain, light-colored wall.

HIPERACTIVITAT HORMONAL GONADOTROFINA



DEL MIMETISME A L'ASSAIG-ERROR

INTERACCIÓ ENTORN



AUTOCONTROL EMOCIONAL



LA FORMULA DELS 5 SEGONS

**COMUNICACIÓ
AMB
ADOLESCENTS
SEMPRE
ASSERTIVA**



COMUNICACIÓ
AMB
ADOLESCENTS

NEGOCIAR AMB
RIGOR





COMUNICACIÓ
AMB
ADOLESCENTS

APROFITAR LES
ESCLETXES



COMUNICACIÓ AMB
ADOLESCENTS

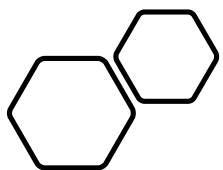
PROVOCAR OPORTUNITATS



COMUNICACIÓ
AMB
ADOLESCENTS

QUE HO
VISQUIN COM A
PROPI





COMUNICACIÓ AMB ADOLESCENTS

**HAN DE NOTAR LA
NOSTRA
CONFIANÇA
... però amb la
necessària
supervisió**





COMUNICACIÓ AMB ADOLESCENTS

**Trencarem aquestes
pautes si perilla la
seva integritat**



AUTOCONTROL DE
LES EMOCIONS

EXERCICI FÍSIC

LA INTEL.LIGÈNCIA
EMOCIONAL





DESTACAR LES SEVES HABILITATS

A photograph of two young women sitting on red beanbag chairs and talking. The woman on the left has dark hair and glasses, wearing a light-colored shirt. The woman on the right has long dreadlocks and is wearing a white hoodie. The image is dimmed with a semi-transparent overlay. There are yellow and blue geometric shapes in the corners.

I TAMBÉ LES SEVES OBLIGACIONS



ENCARAR LES SITUACIONES DE CONFLICTE



VIURE TOTES LES SITUACIONS
COM UNA OPORTUNITAT
D'APRENENTATGE EMOCIONAL

QUINA SORT QUE TINC DE FER DE PARE / MARE



JOVES AMB DEPRESSIÓ

1 DE 4 PROBLEMES DE SALUT MENTAL

X 3 SUICIDI JUVENIL

PARES COM A MODELS I ACOMPANYANTS

**DIRECCIONALITAT
AMOROSA**



Moltes Gràcies

JOAN CARLES FOLIA
 *Coach Advance Life*

[joan carles folia \(@joancarlesfolia\) / Twitter](https://twitter.com/joancarlesfolia)

[joan carles \(@joancarlesfolia_coach\) • Fotos y videos de Instagram](https://www.instagram.com/joancarlesfolia_coach)

Consultes a Terrassa i Olot 617 420 639 - info@creixerjoancarles.com

