



TALLER

EMOCIONA'T AMB LA VIDA

Programa per a adolescents de 12 a 16 anys

Dijous de 18.30 a 19.30h

10 tallers

Del 14 d'octubre al 16 de desembre de 2021

Grups reduïts de màxim 6 persones

Al Centre Tàndem de Ripoll



Serveis a la infància

OBJECTIUS

Dirigit a adolescents amb la voluntat i motivació d'iniciar un procés de **descoberta d'un mateix**.
Ofereix l'oportunitat **d'entrenar les emocions i desenvolupar les habilitats necessàries** que ajudaran a consolidar la identitat i els talents.
Acompanyar en els reptes i preocupacions del dia a dia, oferint un espai protegit d'**aprenentatge i creixement personal**.
Omplir la motxilla de **recursos d'ecologia emocional**, que proposa una metodologia on els i les adolescents són protagonistes del programa, perquè el sentin i el visquin.
Construir una base sòlida de **confiança i autoestima**.

PROGRAMA

QUI SOC JO?:

- El meu univers interior.
- La casa de les emocions.
- Tsunamis: caos emocionals.

JO I ELS ALTRES: COM EM RELACIONO

- Els meus vincles.
- Territoris on em relaciono.
- Eriçons: la relació que construeixo

A QUIN MÓN VULL VIURE

- Higiene emocional: reduir, reciclar, reutilitzar i reparar
- Paisatges emocionals
- Espais protegits

PREU

10 tallers del 14 d'octubre al 16 de desembre de 2021:

35 euros al mes

MÉS INFORMACIÓ

CENTRE TÀNDEM Serveis a la infància

C/Vallfogona, 5. 17500 Ripoll (Girona)

972 70 03 84 - centretandem@fundaciomap.com

blog: centretandem.fundaciomap.org



FORMADORA

VICTÒRIA MORA RUIZ

Llicenciada en **pedagogia terapèutica**

Diplomatura en **teràpia familiar**

Master en **PNL&COACHING**

Màster en ecologia emocional