

Descobrint l'autocura en la maternitat i la paternitat

Com ens podem cuidar a nosaltres mateixos i mateixes en el rol de mare i pare? Quines pràctiques d'autocura podem incorporar en la nostra rutina diària?

El cicle de trobades té per objectiu crear un espai grupal de confiança per a què les famílies tingueu l'oportunitat d'explorar temes rellevants respecte la maternitat i la paternitat a partir de la dinàmica i la reflexió. És per això que les trobades es realitzaran en format taller, amb la intenció de donar suport emocional, així com també eines pràctiques, posant l'autocura en el centre.

Quines són les meves necessitats? 22 febrer

Poder identificar quines són les nostres necessitats i com les cobrim. És imprescindible per iniciar el camí de l'autocura i saber reconèixer què significa això per cadascú de nosaltres.

Com cuido les meves emocions? 29 febrer

En aquest taller explorarem les emocions bàsiques, l'expressió emocional i coneixerem tècniques per ajudar-nos a promoure la consciència i el benestar emocional.

Ús i abús de pantalles 7 març

Les pantalles ens cuiden o ens allunyen del nostre benestar? Com podem saber si la nostra relació amb les pantalles és adequada? Com podem posar límits adequats als nostres fills i filles? Com podem ser model respecte l'ús del mòbil?

Sexualitat sana 14 març

La sexualitat forma part de les nostres necessitats afectives. Com és la nostra relació amb la sexualitat? Com podem parlar amb els nostres fills i filles amb seguretat i coherència?

Tancament i comiat 21 març

Oferirem un espai per poder tancar els processos viscuts i integrar tot allò que hem après així com establir-nos objectius de com volem continuar tenint cura de nosaltres mateixos i mateixes i cobrir així les nostres necessitats que promouen el benestar.

A l'Institut Alella, de 17.30 a 19 h

Més informació i inscripcions: alella.cat/tallersemocionals