



## COM ENTRAR EN EL MÓN ?

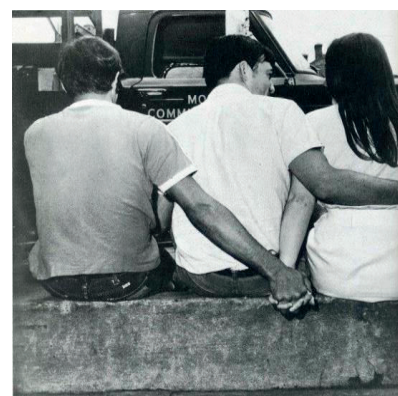
### Grup Educació Emocional per adolescents i les seves famílies

#### A QUI VA ADREÇAT:

A nois i noies , d'entre 13 i 18 anys aprox. Grup reduït de 10 persones com a màxim i com de 4 com a mínim. (Grup reduït d'entre 4 - 10 persones)

#### QUE ES PRETÉN:

- Practicar habilitats socials i comunicatives, que ens permetin moure'ns amb més seguretat i serenitat en els grups d'amistats i en la família
- Compartir situacions complexes que vivim (problemes familiars, dificultats autoestima o de comunicació,...)
- Expressar les pròpies emocions ( el que sentim, necessitem i som) amb varietat de recursos i llenguatges (corporals, artístics, orals, ..)
- Augmentar la confiança i el coneixement sobre nosaltres mateixos, i els altres.
- Aprendre eines per a regular pròpia impulsivitat, agressivitat o apatia.



#### COM HO FAREM:

A través diferents eines, jocs , i la consciència corporal (equilibri, respiració,simbolisme,...), amb varietat de materials i dinàmiques de grup. Creant un clima de confiança, calma i seguretat.

La família és el sistema més important on es couen i es pot modificar aquest món emocional. Fer un seguiment i anar modificant alhora, aquells comportaments, actituds o herències emocionals que dificulten la comunicació i fluïdesa amorosa dins la família, serà bàsic per a la millora eficaç dels adolescents, així com de la família.

El treball comporta:

- Dues sessions en grup al mes (una cada quinze dies).
- Alguna sessió individual, amb la família i el fill o filla, quan es cregui convenien.

Com a mínim un trimestre d'assistència per tal de poder valorar el progrés.