



# GRUP EDUCACIÓ EMOCIONAL PER A ADOLESCENTS I LES SEVES FAMÍLIES

**A QUI VA ADREÇAT:** A nois i noies , d'entre 11 i 15 anys , apròx Grup reduït de 9 persones com a màxim i com de 5 com a mínim.

## **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 nens i de les nenes, 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.

**Dijous de 17h a 18h** les sessions de grup i les individuals a concretar

**Subscripció i més informació:** : telf 686846144 o correu: silviapalou3sentits@gmail.com  
web de silvia.palou o facebook 3Sentits