



centre adscrit a:



UNIVERSITAT POLITÈCNICA
DE CATALUNYA
BARCELONATECH

SEMINARI

Gestió de l'estrès per a pares i fills: una estratègia conjunta

DIRIGIT A

És un seminari adreçat als pares de segon de Batxillerat i de Cicles Formatius de Grau Superior.

DURADA

Aquest seminari té una durada d'1 hora i mitja.

LLOC

Es pot realitzar a la vostra escola o bé a les nostres instal·lacions, situades a Terrassa.

COST

Aquesta activitat es realitza dins el marc de promoció de la formació innovadora, personalitzada i de qualitat de l'Euncet Business School i no suposa cap cost per als participants.

Més informació:

Mercè Arnero
Coordinadora Higher Education
secundaria@euncet.es

Tel. 93 547 60 66



Es tracta d'un seminari sobre *mindfulness* i dirigit als pares.

Mostrem com les relacions entre adults i adolescents, i molt especialment en l'entorn familiar, poden millorar sensiblement trencant els hàbits inconscients que prenen les dues parts: posicions de força, rebel·lia... i com el diàleg i l'empatia ajuden a sortir del cercle viciós. Els objectius del seminari són:

- Introduir els conceptes clau de l'estrès i la seva gestió.
- Millorar la relació entre pares i fills a través del Mindfulness.
- Ajudar a trencar els hàbits negatius.

Contingut

- Què és l'estrès?
- Les vies d'actuació del Mindfulness a la vida conjunta.
- Els hàbits en la comunicació: què són, com actuen i com els podem gestionar.
- La respiració: base del programa de Mindfulness.
- La pràctica del Mindfulness (I): les emocions.
- La pràctica del Mindfulness (II): fer front a les dificultats gestió de conflictes.

Ponents



JORDI PAGÈS

SOCI DE TROPOS CONSULTORS

Llicenciat en Psicologia, Postgrau en Equips d'Assessorament Psicopedagògic i Màster en Direcció de Formació a l'Empresa. Té més de 30 anys d'experiència en la formació i desenvolupament de persones i més de 4 anys en la formació de Mindfulness.



CARLES GUILLAMON

SOCI DE TROPOS CONSULTORS

Llicenciat en Filosofia i Lletres, Postgrau en Desenvolupament Directiu i Màster en Direcció Gestió de la Qualitat. Té més de 25 anys d'experiència en el desenvolupament i la formació de persones, tant en les empreses on ha treballat com en la seva tasca de consultor docent per la UOC.