

HI HA PARES I MARES PERFECTES?



**Com ser uns bons guies
per als nostres fills i filles**



Com a pares i mares, sovint ens fem preguntes semblants a aquestes:

- Com puc **ajudar** el meu fill o filla perquè visqui la seva vida amb **responsabilitat i consciència**?
- Com puc transmetre **valors** als meus fills?
- Com puc millorar la **comunicació** dins la família?
- Què puc fer perquè els meus fills **confiïn** en ells mateixos?
- Com puc **afrontar** els conflictes?

Des d'un enfocament multidisciplinari, que inclou coaching, gestalt i teràpia sistèmica, us presentem una formació adreçada a tots els pares i mares que voleu acompanyar els vostres fills i filles, treballant aquells aspectes bàsics per aconseguir ser-ne uns bons guies, i inspirant-los perquè aquests reconguin el millor de si mateixos, i això els permeti ser persones felices i capaces de contribuir a la construcció d'un món millor.

Estem inundats de manuals que ens expliquen com cal educar els fills. I, tanmateix, cada vegada els pares estem una mica més confusos. D'on sorgeix aquesta confusió? Del rebuig a l'educació que vam rebre? De la manca d'un nou model per substituir-la? De la pròpia necessitat d'educar fills perfectes, preparats per a la "selva" de la vida? Tenim molta informació, però...

Si ens aturem un moment a pensar, descobrirem que ser pare o mare implica que hem experimentat abans que els nostres fills el que els estem ensenyant.

En aquest curs, no donarem cap fórmula màgica per ser uns pares perfectes. Us donarem eines perquè us pugueu conèixer una mica més com a persones i entendre la relació que establiu amb els fills; perquè, si

us compreneu vosaltres mateixos, llavors podreu comprendre els fills i ajudar-los.

Uns fills que són únics i irrepetibles, i que el que necessiten dels pares per arribar a **SER** plenament és una actitud amorosa i una relació tranquil·la, espontània i relaxada, basada en la paciència, el respecte i la confiança per la seva manera de ser.

Objectius

- **Identificar les emocions** i aprendre a gestionar-les.
- Reconèixer i desenvolupar **el model de família**.
- Adquirir **eines per superar** moments de dificultat a la família.

Continguts

- **La intel·ligència emocional:** presentació i gestió de les emocions (amor, por, ràbia, tristesa, alegria, culpa, vergonya).
- **El disseny del model familiar:** els valors familiars, fortaleces i qualitats.
- **L'art de l'escolta activa i l'empatia:** atrevir-se a escoltar; comprendre per ser compresos.
- **L'autoestima i l'assertivitat:** creure en mi per poder creure en els altres.

Metodologia

- El curs es compon de tallers vivencials, per tant es fonamenta en l'experimentació personal.
- Inclou tant dinàmiques de grup com intervencions individuals, a partir de les experiències personals que els participants vulguin aportar.

Durada

4 hores



Informació

Viute

Santa Marta, 15 bxs. · 08032 Mataró · 93 790 93 31 · info@viute.cat
www.viute.cat ·  viute ·  @viutecat · maresipares.wordpress.com

Coordinadores

- Bea Casanovas, terapeuta gestalt, coach, mediadora familiar i mare
- Pura Serena, terapeuta gestalt, coach i mare

Pura Serena i Barrobés

- Terapeuta gestalt, formada a l'Institut Gestalt de Barcelona.
- Màster en coaching integral (professional i corporatiu), pel centre Motivat SL.
- Formada en psicologia dels eneatis (programa SAT) amb Claudio Naranjo.
- Llicenciada en filologia catalana i traductora.



Bea Casanovas i Brossa

- Terapeuta gestalt, per l'Institut Gestalt de Barcelona.
- Coach personal i professional, per l'Institut Internacional Olacoach.
- Mediadora familiar, per la Universitat de Barcelona.
- Master Practitioner en PNL, per l'Institut Gestalt de Barcelona.
- Llicenciada en dret per la UAB i directora de Recursos Humans en el sector públic i privat.