

GRUP D'HABILITATS SOCIALS

COMENÇA A L'OCTUBRE 2023

En aquest taller grupal, **els adolescents aprendran a desenvolupar les seves habilitats comunicatives i socials**, millorant així la seva gestió emocional i autoestima.



TALLER EXPERIENCIAL

Durant 8 sessions treballarem les diferents habilitats socials a través de jocs de rols, dinàmiques i exposició a situacions reals, en un espai segur pels adolescents. Un espai de confiança en què es poden expressar, sense judicis, reconeixent fortaleces i dificultats.

AVANTATGES DEL TREBALL EN GRUP



Els nois i noies se senten identificats, comparteixen situacions del seu dia a dia, es recolzen i es generen nous vincles i noves alternatives per resoldre les situacions quotidianes.

A més, l'espai grupal, suposa un espai ideal en el qual es multipliquen els efectes del treball en entrenament d'habilitats, ja que dona l'oportunitat de posar en pràctica múltiples situacions que en un espai individual no es podrien produir.



HABILITATS QUE TREBALLEM

- Assertivitat.
- Autoestima.
- Creativitat.
- Resolució de conflictes.
- Gestió emocional.
- Iniciativa.
- Conversa.
- Flexibilitat mental.
- Iniciar noves relacions.
-

GRUP D'HABILITATS SOCIALS

COMENÇA L'OCTUBRE 2023

ÉS PEL TEU FILL O FILLA SI:

- Està més pendent del que fan els altres o de **complaure'ls per sobre dels seus interessos**.
- Li **costa relacionar-se** amb els companys.
- Passa més **temps amb gent gran** que amb persones de la seva edat.
- **Prefereix estar sol a l'escola o casa**. Passa moltes hores amb l'ordinador o mòbils.
- Dóna **massa voltes a les coses**. Sempre pendent de les xarxes socials.
- No dona la seva opinió.
- Li **costa expressar les emocions** o no ho fa de manera adequada.
- **Evita** situacions socials i quotidianes.

OBJECTIUS:

- Promoure **relacions eficaces, respectuoses i espontànies** entre ells.
- Augmentar la **motivació i creativitat** en les decisions.
- Aprendre **habilitats comunicatives**.
- Desenvolupament de la flexibilitat i adaptació a diferents entorns.
- Crear una **autoestima d'acord amb els seus desitjos. Acceptació de si mateix**.
- Donar-los **recursos de comunicació assertiva** per defensar els seus drets.
- **Gestió emocional i tècniques d'autocontrol**.
- Reflexió sobre valors i interessos. Prevenció de conductes de risc.
- Resolució de conflictes per afavorir el desenvolupament interpersonal.





US CONVIDEM A LA SESSIÓ INFORMATIVA



Parèntesi,

C/Rubén Dario 34, Barcelona (Barri Sant Andreu)



3 octubre a les 18:30H

Who?

PSICÒLEGS QUE GUIARÀN EL GRUP

Toni Valle

Carmen Estévez



Us demanem confirmació d'assistència

info@parentesi-ep.com