

"COMUNICACIÓ HUMANA: L'ART DE GENERAR BENESTAR"

Divendres 12 de juliol de 2013,
de 9 h a 17,30h.

Centre Cívic Sant Oleguer,
(c/Sol i Padrís, 93)



- L'objectiu de la Jornada - Taller és compartir un espai i un temps per aproximar-nos a "la comunicació humana" com a persones que busquem seguir potenciant el benestar propi i d'altres.
- Tallers adreçats a familiars, amb participació de 10-12 famílies màxim
- Tallers adreçats a persones amb TM, amb participació de 10-12 persones màxim

Amb la col·laboració :

Taller 1

"L'art de generar benestar"

Parlar del que es pensa, explicar un fet, mostrar el que preocupa i se sent, sembla un fet tant bàsic i propi dels essers humans, que es dona per suposat que tots i cadascun sabem com fer-ho. En canvi, sovint una gran part de les dificultats entre les persones, grups etc tenen a veure amb "la comunicació". Igualment l'alleujament i millora de moltes dificultats personals, relacionals, grupals etc. tenen a veure amb "la comunicació".

Mitjançant "la comunicació" els essers humans desenvolupem una gran capacitat d'influència sobre els altres i sobre nosaltres mateixos.

Poques son les ocasions en les que es facilita un espai i un temps per conèixer millor aquesta gran habilitat que ens permet construir-nos com a essers humans, consolar-nos davant el patiment, créixer en les adversitats...

Docents:

- Isabel Moya. Psicologa Clínica de la USM Badia del Vallès
- Miriam Santamaria. Psicologa Clínica del CSMA Parc Taulí

Taller 2

"La regulació de l'estrès i les emocions"

La causa de malestar més freqüent entre les persones és el que anomenem de forma genèrica **estrès** (ansietat, "nervis", depressió, etc).

En aquest taller, farem una introducció pràctica a la gestió de l'estrès, amb la finalitat de:

- saber què és el estrès, de quina manera ens afecta.
- aprendre a fer servir eines senzilles per tal de regular l'estrès i les emocions negatives.

Docent:

- Yolanda Abellán, doctora en psicologia, especialista en reducció d'estrès a través de l'Atenció Plena.



HORARI

9.00 h. a 9.45 h.

Benvinguda i presentació del taller i dels participants.

9.45 h a 11.15 h.

Taller Comunicació per persones amb TM

9.45 h. a 11.15 h.

Taller de regulació de l'estres i les emocions per a famílies

11.15 h. a 11.45 h.

Descans

11.45 h a 13.15 h.

Taller Comunicació per els familiars

11.45 h a 13.15 h.

Taller de regulació de l'estres i les emocions per a persones amb un TM

13.30 h.

Pausa Dinar

16.00h. a 17.30h.

Cloenda conjunta del Taller de comunicació amb tots els participants