



ESTRATÈGIES PER CUIDAR-NOS LES EMOCIONS COM A MARES I PARES

12 de desembre a les 19 h
Espai Plana de l'Om

A càrrec de **Milos Salgueda**, psicòloga i psicoterapeuta per a adolescents i adults. Formadora de mares, pares i docents en educació emocional. Experiència de 17 anys com a psicopedagoga d'instituts de secundària públics del Departament d'Ensenyament. Col·laboradora del diari Ara-Criatures amb el blog "Fem dissabte emocional" i col·laboradora al Programa "Famílies i escola" de la Xarxa de Televisions Locals.

El dia a dia amb els fills/es posa a prova contínuament la nostra capacitat de gestionar emocions. Cal fer accions per cuidar la pròpia salut emocional, no només per a què nosaltres mateixos ens sentim millor, sinó per poder donar un bon model que permeti desenvolupar la intel·ligència emocional dels nostres fills/es. En la mesura que nosaltres aprenem a expressar i regular les pròpies emocions adequadament, podem educar en aquestes capacitats.

En aquesta xerrada aportarem estratègies que ens ajudin a saber com fer-ho.

11è Cicle
de xerrades
per a mares i pares
2017-2018

tot el que fas educa!

Manresa ofereix un cicle de xerrades per a famílies amb infants i joves en edat escolar. El cicle és organitzat conjuntament per un grup d'escoles de primària, les Associacions de Mares i Pares d'Alumnes (AMPA), les AMPA dels instituts i la Fundació Universitària del Bages (FUB).

COL·LEGI AVE MARIA
ESCOLA BAGES
ESCOLA ÍTACA
ESCOLA JERONI DE MORAGAS
ESCOLA JOVIAT
ESCOLA L'ESPILL
COL·LEGI LA SALLE
ESCOLA LA SÈQUIA
COL·LEGI OMS I DE PRAT
ESCOLA PARE ALGUÉ
ESCOLA PUIGBERENGUER
ESCOLA SANT IGNASI
ESCOLA SERRA I HÚNTER
ESCOLA VALLDAURA
ESCOLA VEDRUNA MANRESA

AMPA BAGES
AMPA FEDAC MANRESA
AMPA FLAMA
AMPA JOVIAT
AMPA LA SALLE
AMPA LA SÈQUIA
AMPA OMS I DE PRAT
AMPA PARE ALGUÉ
AMPA PUIGBERENGUER
AMPA VEDRUNA MANRESA
AMPA INSTITUT CAL GRAVAT
AMPA INSTITUT GUILLEM CATÀ
AMPA INSTITUT LACETÀNIA
AMPA INSTITUT LLUÍS DE PEGUERA
AMPA INSTITUT PIUS FONT I QUER

FUNDACIÓ UNIVERSITÀRIA DEL BAGES (FUB)