



14 oct. 2024 - 18:00h

Taller de Mindfulness per a famílies d'adolescents

Dirigit a famílies amb fills adolescents de 12 a 18 anys

Categoria: Xerrada

•

GRA. Equipament juvenil [2]

- Adreça: *Pl. Església, 8*
- Telèfon: *93 842 66 84*
- *ale: gra@grajove.cat*

Horari de l'equipament:

Dilluns a dijous de 16 a 20 h.

Dimarts a divendres de 9 a 13 h.

Dilluns matí i divendres tarda tancada l'Oficina Jove.

En aquest espai farem un apropament a la importància de l'acompanyament familiar respecte els adolescents, des de la comprensió del que els passa en aquesta etapa del cicle vital i quin és el paper dels familiars amb qui es relacionen més estretament. Quines variables intervenen? Com podem estar presents sense impedir que prenguin decisions? Com podem aprendre a regular les pròpies emocions per acompanyar-els de la millor manera? Des del Mindfulness descobrirem tècniques concretes que facilitaran aquesta relació saludable entre tu i els/les adolescents de la teva vida.

Dialogarem sobre el que els passa als/les adolescents i com podem influir en el seu benestar com interlocutors presents que els acompanyem, però també com podem aconseguir viure-ho de la millor manera cuidant-nos a nosaltres també.

A càrrec de Teresa Sitjes Capdevila, Psicòloga i instructora acreditada de Mindfulness en el protocol de Reducció de l'Estrès Basat en Mindfulness (MBSR), Vida Compasiva Basat en Mindfulness (MBCL) i professora a la Universitat Popular de Granollers (UPG).

Públic: Famílies amb fills adolescents de 12 a 18 anys

Data: Dilluns 14 d'Octubre, de les 18h a les 19,30h

Lloc: Gra. Equipament juvenil

Inici inscripcions: Dimarts 1 d'Octubre amb aquest [enllaç](#) ^[3]

Com anar-hi?

Calendari

febrer 2026

							[4]
							[5]«
							»[6]
dl.	dt.	dc.	dj.	dv.	ds.	dg.	
							<u>1</u> [7]
<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	<u>6</u>	<u>7</u>	<u>8</u>	[8] [9] [10] [11] [12] [13] [14]
<u>9</u>	<u>10</u>	<u>11</u>	<u>12</u>	<u>13</u>	<u>14</u>	<u>15</u>	[15] [16] [17] [18] [19] [20] [21]
<u>16</u>	<u>17</u>	<u>18</u>	<u>19</u>	<u>20</u>	<u>21</u>	<u>22</u>	[22] [23] [24] [25] [26] [27] [28]
<u>23</u>	<u>24</u>	<u>25</u>	<u>26</u>	<u>27</u>	<u>28</u>		
[29]	[30]	[31]	[32]	[33]	[34]		

Cercador d'actes

Per paraula

Per categoria

Cerca

comunicacio@ajuntament.granollers.cat

URL d'origen:<https://www.granollers.cat/agenda/ajuntament/taller-de-mindfulness-fam%C3%ADlies-d%E2%80%99adolescents>

Enllaços

[1] https://www.granollers.cat/sites/default/files/agenda/taller_mindfulness_families_adolescents.png
[2] <https://www.granollers.cat/adreces/juvenils/gra-equipament-juvenil>
[3] https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdeNaPI4i-DWjo4OzLPNCOZ_IekS5rQjWg-L95DgSDyC3R9Rg/viewform [4] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-02>
[5] <https://www.granollers.cat/printpdf/agenda/ajuntament/taller-de-mindfulness-fam%C3%ADlies-d%E2%80%99adolescents?mini=2026-01> [6] <https://www.granollers.cat/printpdf/agenda/ajuntament/taller-de-mindfulness-fam%C3%ADlies-d%E2%80%99adolescents?mini=2026-03>
[7] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-02-01> [8] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-02-02> [9] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-02-03> [10] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-02-04> [11] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-02-05> [12] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-02-06> [13] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-02-07> [14] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-02-08> [15] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-02-09> [16] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-02-10> [17] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-02-11> [18] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-02-12> [19] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-02-13> [20] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-02-14> [21] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-02-15> [22] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-02-16> [23] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-02-17> [24] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-02-18> [25] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-02-19> [26] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-02-20> [27] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-02-21> [28] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-02-22> [29] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-02-23> [30] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-02-24> [31] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-02-25> [32] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-02-26> [33] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-02-27> [34] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-02-28>