



± [1]

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

agost 2025 ^[4]

[5]« [6]

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

Cercador d'actes

Per paraula

Per categoria

URL d'origen:<https://www.granollers.cat/agenda/ajuntament/taller-de-mindfulness-fam%C3%ADlies-d%E2%80%99adolescents?mini=2025-08>

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/2025-08>
[5] <https://www.granollers.cat/printpdf/agenda/ajuntament/taller-de-mindfulness-fam%C3%ADlies-d%E2%80%99adolescents?mini=2025-07> [6] <https://www.granollers.cat/printpdf/agenda/ajuntament/taller-de-mindfulness-fam%C3%ADlies-d%E2%80%99adolescents?mini=2025-09>
[7] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-08-01> [8] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-08-02> [9] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-08-07> [10] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-08-09> [11] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-08-14> [12] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-08-16> [13] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-08-21> [14] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-08-22> [15] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-08-23> [16] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-08-24> [17] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-08-25> [18] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-08-26> [19] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-08-27> [20] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-08-28> [21] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-08-29> [22] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-08-30> [23] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-08-31>