



± [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

setembre

2025 ^[4]

^[5]«

»^[6]

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

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?mini=2025-09>

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_1ekS5rQjWg-L95DgSDyC3R9Rg/viewform [4] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-09>
[5] <https://www.granollers.cat/printpdf/agenda/ajuntament/taller-de-mindfulness-fam%C3%ADlies-d%E2%80%99adolescents?mini=2025-08> [6] <https://www.granollers.cat/printpdf/agenda/ajuntament/taller-de-mindfulness-fam%C3%ADlies-d%E2%80%99adolescents?mini=2025-10>
[7] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-09-01> [8] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-09-04> [9] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-09-05> [10] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-09-06> [11] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-09-07> [12] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-09-08> [13] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-09-09> [14] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-09-10> [15] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-09-11> [16] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-09-12> [17] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-09-13> [18] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-09-14> [19] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-09-15> [20] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-09-17> [21] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-09-18> [22] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-09-19> [23] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-09-20> [24] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-09-21> [25] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-09-22> [26] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-09-24> [27] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-09-25> [28] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-09-26> [29] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-09-27> [30] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-09-28> [31] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-09-29> [32] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-09-30>