



18 oct. 2022 - 18:00h

Benestar emocional. Educar en les emocions

Parlem en família

Categoria: Conferència

•

GRA. Equipament juvenil [2]

- Adreça: *Pl. Església, 8*
- Telèfon: *93 842 66 84*
- a/e: *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.

Adreçada a famílies amb infants, adolescents i joves

De 0 a 18 anys

DESCRIPCIÓ:

Les emocions formen part de la nostra forma de ser i sentir, però per gaudir d'una bona salut emocional és important entendre'ns a nosaltres mateixos i també als altres.

La xerrada parla de sentiments i emocions, un repte complex i alhora satisfactori que ens pot ajudar a gaudir del nostre benestar i el dels nostres fills i filles.

A càrrec de Montse Palet, psicòloga infantojuvenil, màster en Intervenció Infantojuvenil i en Teràpia Familiar Sistèmica, postgrau en Atenció Precoç. Cofundadora del centre de psicologia Espai Cognos

OBJECTIUS:

- Entendre la importància de treballar l'educació emocional.
- Desenvolupar les competències emocionals.
- Promoure estratègies per fomentar el benestar emocional.

CONTINGUT I METODOLOGIA:

Xerrada dinàmica que fomentarà la participació dels assistents i tindrà una presentació amb suport visual.

INSCRIPCIÓ:

Del 28 de setembre al 14 d'octubre de 2022

Inscriuiu-vos aquí: [Cicle de salut mental – xerrada octubre](#) [3]

*Durant el període d'inscripció rebreu un correu de confirmació d'assistència o bé que esteu en llista d'espera.

* Les places són limitades.

Com anar-hi?

Calendari

abril 2026 [4]

[5]« [6]

dl. dt. dc. dj. dv. ds. dg.

1 [7] 2 3 [9] 4 5
[8] [10] [11]

dl. dt. dc. dj. **dv.** ds. dg.

6 7 8 9 **10** 11 12
[12] [13] [14] [15] [16] [17] [18]

13 14 15 16 17 18 19
[19] [20] [21] [22] [23] [24] [25]

20 21 22 23 24 25 26
[26] [27] [28] [29] [30] [31] [32]

27 28 29 30
[33] [34] [35] [36]

Cercador d'actes

Per paraula

Per categoria

Cerca

comunicacio@ajuntament.granollers.cat

URL d'origen:<https://www.granollers.cat/agenda/educaci%C3%B3/benestar-emocional-educar-en-les-emocions>

Enllaços

[1] https://www.granollers.cat/sites/default/files/agenda/parlemenfamilia_0.jpg
[2] <https://www.granollers.cat/adreces/juvenils/gra-equipament-juvenil>
[3] <https://forms.gle/U4vUYzrr5MsrMBDh8> [4] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-04>
[5] <https://www.granollers.cat/printpdf/agenda/educaci%C3%B3/benestar-emocional-educar-en-les-emocions?mini=2026-03> [6] <https://www.granollers.cat/printpdf/agenda/educaci%C3%B3/benestar-emocional-educar-en-les-emocions?mini=2026-05> [7] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-04-01>
[8] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-04-02> [9] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-04-03> [10] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-04-04>
[11] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-04-05> [12] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-04-06> [13] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-04-07>
[14] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-04-08> [15] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-04-09> [16] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-04-10>
[17] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-04-11> [18] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-04-12> [19] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-04-13>
[20] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-04-14> [21] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-04-15> [22] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-04-16>
[23] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-04-17> [24] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-04-18> [25] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-04-19>
[26] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-04-20> [27] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-04-21> [28] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-04-22>
[29] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-04-23> [30] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-04-24> [31] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-04-25>
[32] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-04-26> [33] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-04-27> [34] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-04-28>
[35] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-04-29> [36] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-04-30>