



16 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: Dimecres 16 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.
<u>1</u> ^[7]	2	3	<u>4</u> ^[8]	<u>5</u> ^[9]	<u>6</u> ^[10]	<u>7</u> ^[11]
<u>8</u> ^[12]	<u>9</u> ^[13]	<u>10</u> ^[14]	<u>11</u> ^[15]	<u>12</u> ^[16]	<u>13</u> ^[17]	<u>14</u> ^[18]
<u>15</u> ^[19]	<u>16</u> ^[20]	<u>17</u> ^[21]	<u>18</u> ^[22]	<u>19</u> ^[23]	<u>20</u> ^[24]	<u>21</u> ^[25]
<u>22</u> ^[26]	<u>23</u> ^[27]	<u>24</u> ^[28]	<u>25</u> ^[29]	<u>26</u> ^[30]	<u>27</u> ^[31]	<u>28</u> ^[32]
<u>29</u> ^[31]	<u>30</u> ^[32]					

Cercador d'actes

Per paraula

Per categoria

Cerca

comunicacio@ajuntament.granollers.cat

URL d'origen:<https://www.granollers.cat/agenda/educaci%C3%B3/clone-taller-de-mindfulness-fam%C3%ADlies-d%E2%80%99adolescents>

Enllaços

- [1] https://www.granollers.cat/sites/default/files/agenda/taller_mindfulness_dimecres.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/2025-09>
- [5] <https://www.granollers.cat/printpdf/agenda/educaci%C3%B3/clone-taller-de-mindfulness-fam%C3%ADlies-d%E2%80%99adolescents?mini=2025-08>
- [6] <https://www.granollers.cat/printpdf/agenda/educaci%C3%B3/clone-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>