



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](#) <sup>[3]</sup>

## Com anar-hi?

## Calendari

**octubre**  
**2025** <sup>[4]</sup>  
[5]« [6]

| dl.                       | dt.                       | dc.                       | dj.                       | dv.                       | ds.                       | dg.                       |
|---------------------------|---------------------------|---------------------------|---------------------------|---------------------------|---------------------------|---------------------------|
|                           |                           | <u>1</u> <sup>[7]</sup>   | <u>2</u> <sup>[8]</sup>   | <u>3</u> <sup>[9]</sup>   | <u>4</u> <sup>[10]</sup>  | <u>5</u> <sup>[11]</sup>  |
| <u>6</u> <sup>[12]</sup>  | <u>7</u> <sup>[13]</sup>  | <u>8</u> <sup>[14]</sup>  | <u>9</u> <sup>[15]</sup>  | <u>10</u> <sup>[16]</sup> | <u>11</u> <sup>[17]</sup> | <u>12</u> <sup>[18]</sup> |
| <u>13</u> <sup>[19]</sup> | <u>14</u> <sup>[20]</sup> | <u>15</u> <sup>[21]</sup> | <u>16</u> <sup>[22]</sup> | <u>17</u> <sup>[23]</sup> | <u>18</u> <sup>[24]</sup> | <u>19</u> <sup>[25]</sup> |
| <u>20</u> <sup>[26]</sup> | <u>21</u> <sup>[27]</sup> | <u>22</u> <sup>[28]</sup> | <u>23</u> <sup>[29]</sup> | <u>24</u> <sup>[30]</sup> | <u>25</u> <sup>[31]</sup> | <u>26</u> <sup>[32]</sup> |
| <u>27</u> <sup>[33]</sup> | <u>28</u> <sup>[34]</sup> | <u>29</u> <sup>[35]</sup> | <u>30</u> <sup>[36]</sup> | <u>31</u>                 |                           |                           |

## 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?mini=2025-10>

### Enllaços

- [1] [https://www.granollers.cat/sites/default/files/agenda/taller\\_mindfulness\\_dimecres.png](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](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdeNaPI4i-DWjo4OzLPNCOZ_IekS5rQjWg-L95DgSDyC3R9Rg/viewform)
- [4] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-10>
- [5] <https://www.granollers.cat/printpdf/agenda/educaci%C3%B3/clone-taller-de-mindfulness-fam%C3%ADlies-d%E2%80%99adolescents?mini=2025-09>
- [6] <https://www.granollers.cat/printpdf/agenda/educaci%C3%B3/clone-taller-de-mindfulness-fam%C3%ADlies-d%E2%80%99adolescents?mini=2025-11>
- [7] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-10-01>
- [8] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-10-02>
- [9] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-10-03>
- [10] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-10-04>
- [11] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-10-05>
- [12] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-10-06>
- [13] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-10-07>
- [14] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-10-08>
- [15] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-10-09>
- [16] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-10-10>
- [17] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-10-11>
- [18] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-10-12>
- [19] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-10-13>
- [20] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-10-15>
- [21] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-10-16>
- [22] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-10-17>
- [23] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-10-18>
- [24] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-10-19>
- [25] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-10-20>
- [26] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-10-21>
- [27] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-10-22>
- [28] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-10-23>
- [29] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-10-24>
- [30] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-10-25>
- [31] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-10-26>
- [32] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-10-27>
- [33] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-10-28>
- [34] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-10-29>
- [35] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-10-30>
- [36] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-10-31>