

TALLER MATINAL PER A ADOLESCENTS I JOVES

JO AMB ELS ALTRES

(en Cast)



“Els que són amics de tothom sembla que no siguin amics de ningú”.

Aristòtil

El **tercer taller del Training d'Ecologia Emocional per adolescents i joves** es focalitza en la relació amb els altres. Aquest taller et vol acompanyar a observar i conèixer les relacions que teixim amb els altres.

Amb els altres ens construïm. Cada relació és diferent i única, aprendre d'elles és clau en la construcció de la nostra identitat i autoestima.

La relació que tinc amb els meus pares, germans, avis, cosins, amics, parella... diu alguna cosa de mi.

Constantment rebem o oferim, construïm o destruïm, compartim o rebutgem.

Quina d'elles visc jo amb els altres?

Les nostres relacions diuen molt de nosaltres i aquest taller ens ensenyarà a descobrir-ho.

T'animes a conèixer qui ets amb els altres?

El taller **“Jo amb els altres”** et convida a conèixer-te una mica més a través de les teves relacions amb els altres. Viatjarem a les nostres experiències vitals amb els altres per conèixer i identificar els nostres rols, actituds, creences, judicis,... que ens limiten o ens potencien a ser qui realment som.

“Les coses que et fan enfadar diuen molt de la teva persona: revelen el que valores, el que t'importa, i fins a on t'importa.”

Chinogizbo

OBJECTIUS:

- Identificar les relacions saludables.
- Conèixer recursos per una bona gestió emocional de les relacions.
- Crear un recurs emocional per potenciar el benestar personal.

CONTINGUTS:

- El tamboret de tres potes: jo, els altres i el món.
- La metàfora d'Aristòtil
- Les meves conserves emocionals

METODOLOGIA:

La metodologia dels 4 tallers que formen el "Training d'Ecologia Emocional per Adolescents i joves" és pràctica, vivencial, creativa i dinàmica, per tal d'acompanyar als adolescents i joves a prendre consciència i adquirir algunes eines per gestionar d'una manera ecològica les seves emocions, a desenvolupar un criteri propi i reflexiu que li permeti el diàleg amb els altres i la recerca d'alternatives davant dels reptes del present i d'un futur incert.

EDAT: A partir de 12 anys aproximadament. Prego contacteu amb nosaltres en cas de dubte.

RESPONSABLE: Bet Masallera i Laura Esquinas

DATA: Dissabte, 13 d'abril de 2019
HORARI: De 10.00 a 11.30h
LLOC: **Fundació Àmbit – Sant Andreu**
Cr Sant Adrià, 20 (Recinte Fabra i Coats)
08030 - Barcelona

APORTACIÓ: Activitat GRATUÏTA

CAL FER INSCRIPCIÓ PRÈVIA per telèfon o en aquest link: bit.ly/EE-adolescents

Fundació ÀMBIT ECOLOGIA EMOCIONAL

C/ Rocafort 242 bis, 3r pis
08029 Barcelona

Tel. inscripcions: **647742140**

Horari secretaria: d'10.00-14.00h i de 16.00-20.00h de dilluns a divendres.

fundacio@fundacioambit.org

www.fundacioambit.org

www.ecologiaemocional.org

@Eco_Emocional @Ecoemocional