

ESCOLA DE FAMÍLIES D'ALPICAT

CICLE DE CONFERÈNCIES

19 DE MARÇ A LES 19.30H

Noves tecnologies: ús, abús i addicció. Xarxa o teranyina? a càrrec d'Olga Malas*

En aquesta xerrada es donaran pautes i consells relacionats amb l'ús d'Internet i les xarxes socials i ens proposaran maneres d'actuar: continguts nocius, addiccions a la xarxa i als videojocs, enganys i estafes, xats i missatgeria instantània, entre d'altres temes.

*Olga Malas, llicenciada en Psicologia per la Universitat Rovira i Virgili, té un màster en Salut i Noves Tecnologies i un màster en Psicologia General Sanitària. Desenvolupa la seva activitat professional a Serveis Psicològics S.L.P, al Policlínic de Lleida. És doctora en Salut i professora associada a la Universitat de Lleida.



16 D'ABRIL A LES 19.30H

Educar el tresor de les emocions, a càrrec d'Eva Bach*

En aquesta xerrada s'explicarà el sentit i finalitat de l'educació emocional, quines són les emocions bàsiques que hem de tenir en compte, els 12 passos per educar les emocions amb orientacions, estratègies i exemples, com afavorir un bon desenvolupament emocional dels infants i adolescents i com ser adults emocionalment competents.

*Eva Bach és llicenciada en Ciències de l'Educació per la UB. Pedagoga, mestra, escriptora, conferenciant, formadora de formadors, orientadora familiar, professora de màsters i postgraus universitaris i mare de dos fills.



14 DE MAIG A LES 19.30H

Habilitats parentals. Tècniques de comunicació empàtica, cooperativa i escolta activa, a càrrec de Núria Cuadrat*

En aquesta xerrada es tractarà d'aportar eines per fomentar algunes de les habilitats parentals, com ara la comunicació i l'escolta activa, l'assertivitat, l'empatia i la demanda de *feedback*, per a obtenir una millor comunicació amb els nostres fills/es.

*Núria Cuadrat és psicòloga General Sanitària i Psicoterapeuta Familiar, té un màster en Teràpia Familiar Perspectiva Sistèmica i un postgrau en Teràpia Integradora. Té experiència com a psicoterapeuta realitzant teràpia individual, familiar i de parella i experiència en col·laboracions i participació en diferents intervencions en l'àmbit de la Salut Mental.



4 DE JUNY A LES 19.30H

Comprendre el dol infantil, a càrrec de Montse Robles*, responsable assistencial i de formació del Servei de Suport al Dol de Ponent.

En aquesta xerrada es tractaran temes des d'un apropament psico-pedagògic com ara: Com podem ajudar els nostres fills davant la pèrdua d'un ésser estimat? Cal parlar de la mort? Comprenen els nens i les nenes el significat de la mort? Com els hi hem d'explicar?.

*Montse Robles és diplomada universitària en Infermeria, té un màster en Psicoteràpia Integrativa Relacional en pèrdues, trauma i Dol (IPIR+UB). Està postgraduada en Fitoteràpia i Teràpies Alternatives per la UdL i és estudiant de Grau en Psicologia per la Universitat Oberta de Catalunya.

Xerrada oferta per l'equip de Serveis Socials d'Alpicat, amb el patrocini del Consell Comarcal del Segrià.



Organitza: Comunitat Educativa d'Alpicat



**ENTRADA GRATUÏTA
A LA SALA LA UNIÓ**