

Seminari: Gestió emocional en temps de crisi

Dilluns dia 14 de desembre de 2020 de 19h30 a 21h30
Presencial a Sala de Congressos d'Andorra la Vella i
retransmissió en línia



Introducció

Modalitat presencial i virtual
Centre de Congressos d'Andorra la Vella
14/12/2020 de 19.30 a 21.30

La situació d'emergència sanitària mantinguda des dels darrers 8 mesos està comportant grans canvis en gairebé totes les esferes de les nostres vides. Aquest fet ens porta a plantejar-nos la gestió emocional que estem duent a terme, observant l'impacte que està tenint en infants i adolescents, alhora que posem el focus en els adults que els acompanyem i som els models de conducta i de maneig emocional.

Programa

- ★ Situació actual, emocions que afloren
- ★ Què els passa als nens / adolescents?
- ★ Signes d'alerta
- ★ Hàbits de vida saludables i com ajudar-los
- ★ Concepte d'estrès
- ★ Diferenciem: què està sota el nostre control?
- ★ Parlem d'acceptació psicològica
- ★ Valors personals i compromís envers les teves accions



Formadores

Jèssica Grau López

Diplomada en Magisteri per la Universitat de Girona, Llicenciada en Psicopedagogia per la Universitat Oberta de Catalunya i amb especialitzada amb el Màster de dificultats d'aprenentatge i Trastorns de llenguatge per la Universitat Oberta de Catalunya. Autora del llibre infantil "Entreplans" (2015, Universitat d'Andorra). Dedicada a la docència d'escola bressol, parvulari i primària durant 8 anys. Actualment i, des de fa 8 anys, treballant com a psicopedagoga pel Ministeri d'Educació d'Andorra.



Lorena Nieto Viñals

Llicenciatura en Psicologia, Universitat Autònoma de Barcelona
Màster en Neurologia de la Conducta i Neuropsicologia. UAB
Acreditada com a experta en neuropsicologia clínica pel Col·legi Oficial de Psicologia de Catalunya
Postgrau en Psicopatologia Clínica. Universitat de Barcelona
Certificació d'educadora de pares i mestres en disciplina positiva, Positive Discipline Association
En formació: Màster en teràpies contextuais, ACT, FAP i mindfulness



Per assistir-hi, presencialment o
virtualment, podeu fer la vostra
inscripció a:

cfa.educand.ad