

6000470020 V Jornada per a professionals de diferents àmbits que treballen amb famílies

2018-2019 Trobada pedagògica. Altres

16/2/2019 - 16/2/2019 (5 hores) de 9:00h a 14:00h
ICE Universitat de Lleida
(Lleida)

Inscripció 17/07/2018 - 16/02/2019

Requisits de certificació Assistència 80 %

Descripció La vida és un carrusel d'experiències. Algunes molt bones, unes altres no tant i d'altres són definitivament traumàtiques. Cada vegada se sap més sobre com ens afecten les experiències de la vida per desenvolupar-nos com a persones. Les experiències positives no afecten igual que les negatives. Les que depenen més de nosaltres tampoc ens afecten igual que aquelles que no controlem. Fins i tot les experiències positives poden tenir repercussions inesperades. Per exemple, avui en dia se sap que la major part de gent a la qual li ha tocat la loteria és més pobre 5 anys després i té més problemes de diferent tipus. Però no tan sols és important saber quin tipus d'experiències vitals ens afecten més o menys, sinó també quines són les millors estratègies per afrontar-les.

Objectius -Reflexionar sobre quines estratègies d'afrontament són les més adaptatives, segons la ciència, per minimitzar l'impacte d'allò que ens passa a la vida i, per tant, tenir una actitud més resilient. Entenent que aquestes poden suposar un bon recurs per entendre i acompanyar les famílies.

Continguts -Rebuda dels participants i lliurament de la documentació
-Benvinguda i presentació
-Dinàmica inicial.
-Com ens afecten les experiències de la vida?
-Com afrontem les experiències de la vida
-Dinàmica (afrontament lúdic)
-Cloenda i Comiat

Organització ICE de la Universitat de Lleida

E-mail falamon@xtec.cat