

## Taller de comunicació per pares i mares a través del coaching sistèmic

L'objectiu d'aquest taller és que les famílies adquireixin més eines per a l'autoconeixement i la gestió emocional, per tal d'entendre més fàcilment les pròpies necessitats i emocions i les dels nostres fills. La finalitat doncs és aprendre a gestionar millor els moments difícils.

El treball teòric i pràctic fet el dissabte es reforçarà amb un taller de constel·lacions que tindrà lloc diumenge i que ajudarà a enfocar la solució als nostres problemes de relació dins la família.

Les constel·lacions són eines molt potents que ens permeten avançar moltíssim en molt poc temps; els participants al taller poden exposar un tema a solventar, sortir voluntàriament com a representants o tansols observar.

### Conginguts:

- Gestió emocional.
- Comunicació efectiva
- Pràctiques sobre com reaccionem i quines eines tenim davant d'un conflicte familiar. Com trobar recursos per nosaltres mateixos.
- Pla d'acció i millora a través del coaching.
- Els vincles familiars i els conflictes.

**Docent:** Marta Albaladejo Mur, coach, experta en comunicació i facilitadora de constel·lacions familiars.

**Dates i horaris:** 4 i 5 de maig. Dissabte de 10 a 14 i de 15.30 a 19.30 h. i diumenge de 10 a 15 h.

**Durada:** 13 hores

**Lloc:** Mamakilla (Santa Llogaia del Terri, al costat de Banyoles)

**Preu:** 140 euros (dinar dissabte inclòs). 130 euros en cas de fer la inscripció i ingrés per reservar plaça abans del 30 de març.

**Observacions:** S'ofereix la possibilitat de tenir servei de cangur i també de sopar i dormir en turisme rural la nit del divendres i/o dissabte, per passar un cap de setmana "diferent". Aquests serveis es cobren a part de la matrícula.

### INFORMACIÓ I INSCRIPCIONS

**Lloc:** Mamakilla

**Dirigit a:** pares i mares que vulguin millorar la comunicació amb els seus fills, a partir d'un major coneixement d'ells mateixos i d'adquirir més eines de intel·ligència emocional.



**Contacte:** [origo@coaching-girona.cat](mailto:origo@coaching-girona.cat) / 679 93 27 27  
[www.coaching-girona.cat](http://www.coaching-girona.cat)

