



**Catàleg de conferències  
per a pares i mares  
Curs 2026-27**

[www.conferenciesccapac.org](http://www.conferenciesccapac.org)



|                                         |     |
|-----------------------------------------|-----|
| <u>Presentació</u>                      | 4   |
| <u>Informació general</u>               | 6   |
| <u>Conferenciants</u>                   | 8   |
| <u>Conferències per a pares i mares</u> | 22  |
| <u>Conferències per als alumnes</u>     | 100 |



# PRESENTACIÓ

Valors de la societat o valors de la família?

Que tingui criteri propi o que obeeixin?

Que tinguin els seus diners?

Activitats extraescolars o passar el temps a casa?

Prohibir o acceptar l'estètica i les modes?

Evitar les frustracions?

Imposar un tipus d'alimentació a casa?

Accés a internet?

Controlar els mòbils?

Controlar els amics que tenen o confiar?

Llibertat o normes imposades?

Premiar?

Una de les línies de treball de la CCAPAC és la formació dels pares i mares, acompanyar-vos en el creixement dels vostres fills.

Ens fem preguntes davant la realitat, com ara: *Estudiar i fer els deures o ajudar a les tasques de casa?; Acompanyar-los en els disgustos o evitar les frustracions?; Activitats extraescolars o passar el temps a casa?; Premiar o castigar?; Que tinguin els seus diners o no cal perquè ja els paguem el que necessiten?; La bufetada educativa, educa?; Els avis i àvies a primera línia de foc? o Quines situacions de ciberassetjament es poden produir?*

Nova edició del catàleg de conferències per tal de donar resposta a aquests temes i a molts d'altres amb 71 propostes de 19 conferenciantes avalats per la seva experiència i professionalitat.

Trobareu, també, una sèrie de **conferències adreçades als alumnes** que l'AMPA pot proposar a l'escola, si ho creieu oportú.

Recordar-vos també que aquest catàleg resta sempre actualitzat a la **web**: <http://www.conferenciesccapac.org/>

Finalment, demanar-vos que feu una **valoració** de la conferència que hàgiu rebut (una sola valoració per AMPA) a través d'un breu qüestionari [online](#) que ens ha de permetre de millorar i introduir elements de renovació en aquest servei.



# INFORMACIÓ GENERAL

## SERVEI

La **CCAPAC** ofereix el servei de conferències sobre **temes educatius** adreçat a pares i mares per realitzar a la vostra **AMPA** o **escola**

En el present catàleg trobareu una sèrie de temes a tractar i de conferenciants. Si teniu interès en d'altres temes, feu-nos-ho saber. **Localitzem ponents sobre els temes que us interessin.**

## PREUS

Per al curs 2026-27, el preu de les conferències està estipulat de la següent manera per a les AMPAs federades a la CCAPAC:

### PREU CONFERÈNCIES PRESENCIALS

**360 euros** (IRPF o IVA a banda )

Taller “Navegant pel mar digital”: **450 euros** (IRPF o IVA a banda ). Dues sessions i dinamització del temps intermedi

Pel que fa als **preus del desplaçament** del ponent: està estipulat a **0,32 €/km.** (subjecte a retenció per IRPF). A l'apartat III del catàleg (els nostres conferenciants) en podreu conèixer el lloc de procedència per tal d'efectuar un càlcul aproximat del desplaçament.

### PREU CONFERÈNCIES TELEMÀTIQUES

**295 €** (IRPF o IVA a banda)

*Recordeu que tota factura que rebeu que inclogui retenció per IRPF us obligarà a liquidar aquest import a Hisenda a través del model 111 trimestral (Retencions i ingressos a compte per rendiments del treball i d'activitats professionals). La CCAPAC us ofereix aquest servei (preparació, presentació i seguiment) al preu de 27,50€/autoliquidació (mes IVA). La no presentació d'aquestes autoliquidacions pot suposar sancions per part de l'Agència Tributària.*

## SOL·LICITUDS

Per contractar una conferència per a la vostra AMPA, cal sol·licitar-ho **directament al conferenciant**. Trobareu les seves **dades de contacte a la fitxa** de cada conferència.

## VALORACIÓ

Per tal de conèixer el **grau de satisfacció** de les conferències que gestionem des de la CCAPAC i ajudar-nos a la **millora contínua del servei** que oferim a les AMPAs i als centres, sou pregats de donar resposta a través d'aquest qüestionari:

<http://blogs.escolacristiana.org/questionari-valoracio-conferencias/>

## CONSULTEU-LO ONLINE



**CONFERENCIANTS**



## EVA Aguiló Samitier

Enginyera de formació (Enginyeria Tècnica en Telecomunicacions i Enginyeria Superior en Electrònica per la La Salle, Universitat Ramon Llull), i dedicada vocacionalment a l'educació, per la qual cosa he exercit de professora des de l'any 1997 fins el 2019. Inicia el seu recorregut professional el 1997 en els Salesians de Sant Vicenç dels Horts, com a professora de FP. De seguida afegeix a la seva trajectòria el càrrec de tutora i s'inicia en tasques de gestió en el 2002 com a cap de departament. En el 2004, assumeix el cap d'estudis de FP i desenvolupa aquestes tasques fins el 2008, any en el que accepta la direcció pedagògica de tota l'escola i càrrec que desenvolupa fins el 2019. Des del 2015 gestiona aquesta direcció juntament amb la titularitat de l'escola.

En el 2019, assumeix el càrrec de directora acadèmica dels diferents centres iFP (Innovación en Formación Profesional – Grupo Planeta).

En el 2021, s'incorpora a la FECC (Fundació Escola Cristiana de Catalunya) com a responsable de l'àrea pedagògica, on entre d'altres tasques coordinadora el Títol d'Expert Universitari en Direcció de Centres Escolars. També representa la titularitat de les escoles de la Fundació Narcís Jubany.

Procedència: Barcelona

### Conferències:

1. Fem-nos propers quan decideixi el seu camí: Orientació Acadèmica i Professional per Alumnes de 4t d'ESO

### Contacte:

eaguilo@fecc.cat  
93 302 70 13



## CRISTINA Carbonell Valls

Professora i consultora pedagògica especialitzada en educació respectuosa i tecnologia educativa.

Directora pedagògica d'Infantil i Primària, responsable de l'àrea de formació i TIC de fundacions educatives, mestra de primària, professora d'informàtica, col·laboradora amb diversos mitjans de comunicació divulgant sobre educació conscient i pantalles en la infància, formadora de docents, equips directius i famílies, així com professora a la universitat.

Procedència: Escaldes - Engordany (Andorra)

### Conferències:

1. Comprendre, gestionar i prevenir les rebequeries
2. Control dels esfínters

### Contacte:

info@cristic.com  
630 620 045/+376630622



## DAVID Codina Riqué

Mestre de Primària, ESO i Batxillerat durant 25 anys. Llicenciat en Humanitats. Màster en Ecologia Emocional. Director d'activitats en temps de lleure.

Actualment, acompanyo adolescents i joves a ESO i Batxillerat des de diverses àrees humanístiques a l'escola Maristes Mataró. He col·laborat com a formador i conferenciant per a famílies amb la Diputació de Barcelona (Programes *Eduquem en família* i *Fires i jornades d'Orientació*) i com a formador de mestres i professors pel Departament d'Ensenyament de la Generalitat de Catalunya i a demanda directa dels centres. Cofundador de l'Associació *Educant en Colors* i de l'espai d'aprenentatge *El Picot de Colors*. La meua mirada en l'acompanyament dels infants i joves se centra en "*entendre l'educació com l'art d'acompanyar la vida pensant en la meitat de continguts i vetllant pel doble d'emocions i sentiments*". Voleu que en parlem una estona?

Procedència: Sant Esteve de Palautordera

### Conferències:

1. No sap què fer! (Com acompanyar la tria del futur dels nostres fills/es?)
2. Qui t'entengui que et compri! (Com són els joves d'avui i com ens hi relacionem?)
3. Un curs inesperat

### Contacte:

davidcodinarique@gmail.com

669 470 838

www.davidcodinarique.cat

@davidcodinarique



## JAUME Fabró Montolio

Mestre i antropòleg. Director pedagògic d'Infantil i Primària de l'Escola Mare de Déu de la Mercè. Col·laborador amb la FECC en formació per a mestres.

Procedència: Barcelona

### Conferències:

1. Per què diem SI quan voldríem dir que NO?
2. Què toca a cada edat?

### Contacte:

jaume.fabro@gmail.com  
679 23 79 05



## ROSER Farràs Prat

Terapeuta, facilitadora i 4temes d'autoconeixement, gestió emocional, educació en valors, recerca d'autenticitat, interioritat, comunicació assertiva, lideratge conscient, connexió creativa,....

Formació: Màster en Ecologia Emocional. Mestria de Reiki. El camí de la facilitadora. Postgrau en Tècniques d'Administració i Gestió de Personal. Llicenciatura en Administració i Direcció d'Empreses.

Procedència: Moià

### Conferències:

1. Educar en la interioritat
2. Relacions dins la comunitat educativa, com caminar plegats?

### Contacte:

dinsteu@roserfarras.com  
654 472 033  
www.roserfarras.com



## JUANJO Fernández Sola

Juanjo Fernández Sola va nèixer el segle passat (però es conserva raonablement bé) i va estudiar Filologia Romànica (que és una carrera que ja no existeix però que li permet llegir “Astèrix” en francès i entendre’n molts jocs de paraules). Ha estat professor tot terreny, de matèries molt diverses, i ha escrit llibres d’interioritat en família, obres de teatre de temàtica religiosa, obres de ficció, i els llibres “Com ajudar els fills a estudiar (i fer els deures del col·le!)”, “30 manaments per tractar amb adolescents” i “Els 7 Superpoders de la Felicitat”. Col·labora habitualment amb mitjans de comunicació. Com a Visual Thinker, il·lustra els seus propis llibres, i fa documentació gràfica de conferències i facilitació gràfica de reunions. És creador de DIBUPA (Divulgació educativa amb diBUixos i PAraules que ajuden). És per això que es defineix dient “Ensenyo Escrivint, Dibuixant... i Xerrant!”

Procedència: Cànoves

### Conferències Pares - Mares :

1. 30 manaments per tractar amb adolescents
2. A què podem jugar? (Passar-ho bé amb els fills de 3 a 10 anys)
3. Afectivitat i sexualitat per a totes les edats
4. Amb R de Respecte (convivint amb la gent, desmuntant l’assetjament) #StopBullying
5. Assertivitat en família... i arreu!
6. Com ajudar els fills a estudiar (i fer els deures del col·le!)
7. Com fer de la lectura una aventura (i no una tortura!)
8. Els 7 Superpoders de la Felicitat per a les Famílies
9. L’autèntica Autoestima: 4As per triomfar!
10. Nou us baralleeeu! (germans ben avinguts)
11. Pares i mares d’I3... sense estrès!
12. Que no pateixi o que no creixi? (Enfrontar-se al dolor, l’adversitat i la mort)
13. Relació Família – Escola (reunions, circulars, entrevistes i whatsapps)
14. Valors en família, família amb valors
15. Viure i sobreviure a les Pantalles en Família

### Conferències Alumnes:

1. Amb FE o sense FE, el fet religiós t’afecta
2. Cal tenir valor... com Jesús!
3. Com parlar i presentar els treballs en públic
4. Emocionant! (Emocions, Afectes i Relacions)
5. EspaBíblia’t! (Aprendre i jugar amb la Bíblia)
6. Una estona amb mutants del planeta sexe (afectivitat i sexualitat en l’adolescència)

### Contacte:

info@juanjofernandez.com  
654 812 920  
www.juanjofernandez.com  
twitter i instagram: @juanjofdezsola  
facebook: @JuanjoFernandezSola



## MONTSE Junyent Ferrer

Formadora i comunicadora sobre noves economies. Consultora acreditada en processos d'acompanyament a organitzacions per a l'elaboració del Balanç del Bé Comú. Col·labora amb l'Associació Catalana de l'Economia del Bé comú (del 2017 al 2021 com a presidenta). És autora del llibre "Esto no va a cambiar solo. Alegato de urgencia por una economía más humana" (Editorial Comanegra 2018) i dels contes: "Din i Neret. El meu primer llibre d'economia" (Editorial Combel 2017), "Jo de gran vull ser e-co-no-mis-ta" (Editorials Proteus i Leqtor 2016) i "Quates arrels gerd necessites per ser feliç?" (Editorial Comanegra 2015). Llicenciada en ADE i MBA per ESADE. Podeu seguir-la a: [www.educarxtransformar.com](http://www.educarxtransformar.com)

Procedència: Barcelona

### Conferències:

1. Parlem de diners amb les criatures, també!

### Contacte:

[junyentm@gmail.com](mailto:junyentm@gmail.com)

628 448 608

twitter: @JunyentMontse



## ALBERT López

Llicenciat en Periodisme per la Universitat Pompeu Fabra i Llicenciat en Història per la Universitat de Barcelona). Ha dedicat més de 20 anys a l'àmbit de la comunicació tecnològica i educativa. Periodista freelance i Social Media Manager. Especialitzat en la introducció dels mòbils en l'àmbit familiar i en l'ús segur de les pantalles, ha realitzat conferències arreu de Catalunya des de l'any 2017.

Procedència: Sant Joan Despí

### Conferències Pares – Mares:

1. Ciberadicció: usos i abusos dels dispositius mòbils
2. Ciberassetjament: prevenir, detectar i actuar
3. Control parental i privacitat
4. Riscos d'Internet i la introducció del mòbil en l'àmbit familiar

### Conferències Alumnes:

1. Ciberadicció: usos i abusos dels dispositius mòbils
2. Ciberassetjament entre adolescents

### Contacte:

[conferencias@albertlopez.info](mailto:conferencias@albertlopez.info)

651 591 989

[www.albertlopez.info](http://www.albertlopez.info)

instagram: [www.instagram.com/educaciodigital\\_familiescoles](https://www.instagram.com/educaciodigital_familiescoles)



## ELENA Martínez López

Nascuda el 1969 a Barcelona. Mestra d'Educació Infantil i d'Educació Primària i tutora en les dues etapes. Psicopedagoga. Treballa al Col·legi Claret de Barcelona. Cap d'estudis de l'etapa 3-7 (Infantil i Cicle Inicial). Coordina el programa FEAC. Col·labora amb la FECC en la formació de mestres i amb la CCAPAC en xerrades a famílies.

Procedència: Torrelles de Llobregat

### Conferències:

1. Perquè diem SI quan voldríem dir que NO?
2. Què toca a cada edat (3-8)?

### Contacte:

elena.claret@gmail.com  
654 629 010



## ANNA ROSA Martínez Prat

Biòloga de formació i delegada de Greenpeace a Catalunya durant 8 anys. Formada com a coach ACTP de la International Coach Federation (ICF), acompanya mares i pares adoptius o d'infants amb dificultats a través de processos de coaching, xerrades i tallers. I ho fa a través de **De mare a mare coaching**, la seva proposta professional, que queda recollida a **demareamarecoaching.com**.

Procedència: Barcelona

### Conferències:

1. Reconcilia't amb les dificultats del teu infant

### Contacte:

hola@demareamarecoaching.com  
671 511 711  
www.demareamarecoaching.com  
twitter: @mare\_coaching  
instagram: @demareamarecoaching



## SONIA Moreno Del Águila

És música, educadora i terapeuta vocal. Treballa com a músic dirigint tres projectes: els cors amateurs Twocats pel Gospel i Clappers del Weclap, i el cor professional Live Choir Bcn. És la vocalista i compositora del projecte Sonia Moreno&The flowered shirts. Al costat de la tasca professional als escenaris, des de fa set anys acompanya a la seva consulta les crisis, els dols, les malalties i molts altres canvis vitals dels pacients, alumnes i/o cantants que volen aprofundir en la seva veu, i en l'autoconeixement que això comporta. El Gòspel Sistèmic® és la seva pràctica artístic-terapèutica, amb la qual anima a redescobrir la veu natural i engrandir-la, a nivell musical i també a nivell vital.

Dirigeix cors de gòspel des del 1999. És la creadora i la coordinadora de l'innovador Postgrau de Gòspel Sistèmic® de la Universitat de Girona. Crea i dirigeix la Cantata Weclap, activitat de gòspel a les escoles. Va treballar per als serveis educatius del Palau de la Música i de l'Auditori de Barcelona en diverses activitats pedagògiques i de caire familiar. Va coordinar durant tres anys el màster de Musicoteràpia d'Isep Barcelona.

Durant deu anys es va forjar a l'escola ordinària com a professora de música (de P3 a 4t ESO). Va treballar com a professora de Comunicació No Verbal amb alumnes de Magisteri a la Universitat de Blanquerna-Ramon Llull, i amb formació de formador@s amb mestres de la Federació d'Escoles Cristianes de Catalunya. És gràcies a la suma de totes les seves experiències educatives, musicals i terapèutiques, que crea la pràctica artístic-terapèutica anomenada Gospel Sistèmic, un espai de salut des del cant, on convida a connectar des de la veu amb la part sana que tots i totes portem dins, més enllà de les nostres circumstàncies.

Procedència: Badalona

### Conferències:

1. Descansem junts. Tècniques de relaxació en família
2. Música i emocions. Gòspel sistèmic

### Contacte:

weclapcor@gmail.com

666 829 089

www.soniaweclap.wordpress.com



## ANNA MARIA Rifà Sais

Llicenciada en Història per la UAB, Postgraduada en Pastoral Educativa i Postgraduada en Acompanyament Espiritual per la URL. Professora i instructora certificada de la pràctica de l'atenció plena per l' AMT d'Holanda i per AEMIND. Creadora i responsable del projecte ESCOLA ATENTA. Professora del Postgrau EDUCAR LA INTERIORIDAD a la Universidad LA SALLE a Madrid i a Irún. Professora del Master REMIND a la Universitat de Barcelona. Professora de la Universitat d'Estiu Blanquerna. Participació en conferències i en diversos congressos com a ponent. Formadora i col·laboradora de la FECC. Formadora de la Fundació Vedruna Catalunya Educació. Assessora pedagògica en intervencions de Compassió a l' Educació. Facilitadora de grups de meditació. En pràctica i en formació continua. Docent a l'Escola Vedruna-Vall de Terrassa.

Procedència: Terrassa

### Conferències:

1. Formació teòrico-pràctica en la pràctica de l'atenció plena per a pares i mares i per a comunitats educatives (Formació 15-20 hores)
2. La gestió de l'estrés basat en la pràctica de l'atenció plena
3. La plenitud del silenci
4. Quan la meditació esdevé pregària

### Contacte:

annamariarifasais@gmail.com  
636 699 692



## MIQUEL Solé Sanabra

És catedràtic de Geografia i Història. Postgrau en Desenvolupament en Direcció de Persones, OW programa executive. Postgrau Practitioner en PNL a l'Institut Gestalt. Assessor d'orientació professional de la Fundació Bertelsmann. Acompanya a alumnes i pares en la gestió del desenvolupament acadèmic, personal i orientació professional dels joves. També fa assessorament a empreses en competències, lideratge i gestió d'equips. Ha estat coordinador general i comissari del Programa Olimpíada Cultural de la sots seu Olímpica de Terrassa (1991-1992). Gerent del Barcelona Centre Universitari (1998-2003). Director de la Fundació Cecot Formació (2003-2007). Director de Fundació Cultural Unnim (Centre Cultural-EUNCET) (2007-2011). Ha desenvolupat i publicat diversos treballs d'historiografia local, arqueologia industrial i gestió cultural. Autor de diversos llibres d'història com "1714. Fineixi la Nació amb Glòria. Els fets i les conseqüències". Editorial Barcanova, Barcelona 2014, així com coautor de publicacions de caràcter docent com "Speharad: geografia i història d'Espanya i dels Països Hispànics". Editorial Barcanova, Barcelona 1986, entre d'altres.

Procedència: Terrassa

### Conferències:

1. Quin és el millor futur personal i professional per al nostre fill/a?

### Contacte:

miquel.sole.sanabra@gmail.com  
609 576 006



## M. HELENA Tolosa Costa

Ha treballat des de l'any 1990 en centres d'Educació Especial, Infantil , Primària i ESO com a docent i logopeda. Des de l'any 2006 treballa com a psicopedagoga en actiu en el camp de les escoles de pares i mares, l'assessorament familiar, personal i d'adolescents, formació per docents i tallers als Instituts i escoles en les àrees d'orientació vocacional i personal, resolució de conflictes, comunicació, gestió emocional i autoconeixement. Col·labora amb la Diputació de Girona i la Generalitat en diferents programes adreçats a les famílies. Com escriptora ha publicat el llibre "Els nostres conflictes de cada dia", contes i, elabora material divers per diferents editorials i per a la Generalitat de Catalunya. Està formada en Magisteri a la UB, Logopèdia a l'Hospital de Sant Pau, Psicopedagogia per la UOC, Programació Neurolingüística al centre CTUG i, en Teràpia familiar sistèmica al centre Kine (adscribit a la Universitat de Jerez). Facilitadora certificada del mètode COM HEM DE PARLAR PERQUÈ ELS FILLS ESCOLTIN I COM HEM D'ESCOLTAR PERQUÈ ELS FILLS PARLIN. Expert en Pràctiques Restauratives. Cooperant durant dos anys a Amèrica Llatina en projectes de desenvolupament i educació a Veneçuela i Bolívia. Artista i creadora, també dedica part del seu temps al món del teatre, la veu, el cant , la dansa com a actriu, cantant i conta contes. Mare de tres fills.

Procedència: Sils

### Conferències Pares - Mares:

1. Autonomia, automotivació, autoaprenentatge, autocontrol
2. Bullying: què és i com prevenir-lo
3. Claus per a un bon curs en família
4. Com portem la convivència familiar?
5. Comunicació nutritiva: la Comunicació No violenta dins la família
6. El poder dels rituals en família
7. Els adolescents poden ser encantadors!
8. Els nostres conflictes de cada dia. La mirada restaurativa... per a totes les edats
9. Fomentar l'autoestima dels nostres fills... només és elogiar-los?
10. Germans: convivència impossible???
11. Gestionar la incertesa i les pors: treballar la resiliència
12. Kit d'eines per a una criança respectuosa i amable
13. Motivar per aprendre
14. Què en fem de les emocions?
15. Quina frustració! La gestió de la frustració en el dia a dia!
16. Quins són els talents dels nostres fills?
17. Sensacions i ritmes de paraula

### Conferències Alumnes:

1. L'assetjament no és una broma
2. Qui diu que no es pot...?
3. Sensacions i ritmes de paraula

### Contacte:

mhelenatolosa@gmail.com  
671 631 415  
www.mhelenatolosa.com



## CARLES Ventura Rovira

Coach d'adolescents, conferenciant i autor des de 2010.

A partir de la seva experiència laboral amb adolescents, fa xerrades i tallers per a l'alumnat i les seves famílies. El seu objectiu és que els i les participants passin una bona estona, i sobretot que en surtin amb eines clares i fàcils d'utilitzar.

Pel que fa a les AMPA/AFA/APA, li agrada que tinguin la tranquil·litat pel que fa a:

- El contingut, que recull exemples de casos reals i actuals i ha evolucionat en més de 400 conferències davant de més de 15.000 persones.
- La seva total involucració i suport, que facilitat al màxim la tasca dels organitzadors des del primer contacte fins al dia de l'activitat.

Pare de tres fills, entén bé les dinàmiques familiars amb adolescents.

És autor del llibre "Coaching a jóvenes y familias" (Amat Editorial, 2019).

Llicenciat en ADE i MBA per ESADE. Coach certificat el 2011 per la ICF (International Coaching Federation) i Diplomant en Coaching a Joves per The Coaching Academy (Regne Unit).

Procedència: Barcelona

### Conferències:

1. Com puc fer que es motivi en els estudis
2. Convivint amb la IA: Estratègies per a pares i mares
3. Els millors pares i mares del món no són perfectes (Recuperem l'autoestima)
4. Les 6 "C" per ajudar en la preparació de les PAU/Selectivitat

### Conferències Alumnes:

1. Les 6 "C" per fer unes bones PAU/Selectivitat
2. Què cal per sortir-se'n (a la vida i als estudis) – Xerrada motivacional inici/durant/fi del curs

### Contacte:

coaching@carlesventura.com

644 249 139

www.carlesventura.com



## EDUARD Veros González

Llicenciat en Administració i Direcció d'Empreses, European Univer per la UB i Diplomat en Ciències Empresarials, Universitat Ramón Llull. Máster "practitioner" i "trainer" en PNL i Coaching. Ha cursat l'EFA, European Financial Assessment (Barcelona).

Des del 2005 treballa en l'assessorament a nivell financer, en una primera etapa directament per empreses, i posteriorment també per a particulars. Concretament assessora clients sobre la gestió de l'estalvi i/o patrimoni, les finances personals i familiars, i sobre la fiscalitat que els productes financers tenen sobre les persones.

Procedència: Barcelona

### Conferències:

1. Emergències en ruta: Tinguem cura dels nostres infants
2. La comunicació comença amb tu, millora la comunicació amb els fills

### Contacte:

eduardveros@gmail.com  
627 823 548



## ÀLEX Visús Vinué

Llicenciat en Pedagogia per la Facultat de Psicologia i Pedagogia Blanquerna, i diplomatura d'Educació Social per la mateixa facultat. Casat i pare de tres fills, la meua trajectòria professional s'ha forjat en l'àmbit educatiu. Acredito una àmplia experiència com a docent, formador de professors i en la gestió i innovació de centres educatius. La meua especialització el desenvolupament de competències personals i professionals. En la meua activitat com a conferenciant, especialment dirigida a escoles de pares i famílies, el meu propòsit és posar en valor la bellesa intrínseca de la vida familiar. M'interessa profundament interpretar les dificultats pròpies d'aquest context, oferint perspectives i identificant les solucions més idònies que fomentin un creixement personal i col·lectiu sostingut.

Procedència: Barcelona

### Conferències:

1. Com puc ajudar al meu fill al Batxillerat?
2. Descodificant les Emocions: Cultivant la Serenitat a Casa
3. Educar amb el Cor: Construir una llar
4. Fer deures i acabar contents, és possible?
5. Sobreprotegir és desprotegir

### Contacte:

coach@alexvisus.com  
660 082 450  
www.alexvisus.com



## Fundació Imatge i Autoestima

La missió de la Fundació IMA és millorar l'estil i la qualitat de vida de joves, famílies i grups d'alt risc de TCA (trastorn de la conducta alimentària), per tal de prevenir l'aparició i incidència d'aquests trastorns. Aquesta missió es duu a terme amb la implicació de diferents agents socials i de les administracions públiques, i s'orienta a la intervenció directa en factors de risc :

- Hàbits alimentaris poc saludables
- Sedentarisme
- Ús d'una imatge inadequada de primesa
- Baixa autoestima
- Pràctica compulsiva d'activitat física

Procedència: Barcelona

### Conferències:

1. Alimenta l'autoestima del teu fill/a
2. El meu fill/a s'agrada? Prevenim l'anorèxia i la bulímia des de casa
3. Gestió de les emocions i sentiments a l'adolescència
4. T'agrada el que veus al mirall?

### Equip:

**Sara Bujalance.** Llicenciada en Psicologia per la UB, Certificat d'Aptitud Pedagògica (CAP) i Màster en Teràpia Cognitiu Social també per la UB.

**Laura Fernández.** Graduada en Psicologia per la Universitat Oberta de Catalunya i Tècnic Superior en Dietètica. Responsable i coordinació del programa.

**Bàrbara Alcaide Garcia.** Llicenciada en psicologia per la Universitat Autònoma de Barcelona. Postgrau en Discapacitat intel·lectual i trastorn de la conducta en la Universitat de Girona.

**Maricel Pérez.** Diplomada en Educació Infantil i Primària i graduada en Psicologia amb esment en Psicologia de la Salut, expedit ambdues per la Universitat Barcelona

**Joel Guillén Cots.** Graduat en psicologia. Master's degree of sports training, physical activity and health i Master's degree of Sports Psychology and Physical Activity.

### Contacte:

Laura Fernández Sánchez  
mlfernandez@cab.org  
616 377 582 / 93 454 91 09  
www.acab.org



## Fundació JOV

Fundació JOV treballa creativament per a l'acompanyament i formació de joves i infants. De manera innovadora, potencia valors per a la salut i el benestar emocional dins de la comunitat educativa.

El nostre propòsit és promoure la prevenció pel benestar emocional de les persones dins l'àmbit educatiu. Com? Orientant, acompanyant i enfortint interiorment a joves i infants per una vida plena i amb sentit.

Les claus de l'acompanyament JOV son:

Escoltant a l'alumne i situant-nos al seu costat.

Creient en el seu potencial únic i acompanyant-lo des de la pròpia experiència.

Aportant claredat i tranquil·litat als temes que angoixen a les famílies davant la complexitat creixent del sistema educatiu i el món actual.

Donant suport al professor, enriquint la mirada cap a l'alumne.

Relacionant-nos des de la presència, tot creant vincles de confiança.

Amb els següents objectius:

Crear la il·lusió i motivació per a aprendre al llarg de la vida.

Acompanyar en la fortalesa interior per viure de forma feliç i compromesa en els diferents moments vitals.

Treballar la pròpia creativitat tot desplegant la voluntat i el positivisme.

Educar en la capacitat d'adaptació dels canvis i l'autoestima dels infants i joves per a una projecció de futur.

Formar en la competència educativa de benestar emocional.

Impulsar l'FP i el batxillerat a zones rurals des d'una metodologia pròpia. des de la presència, tot creant vincles de confiança.

Procedència: Moià

### Conferències:

1. Navegant pel mar digital (taller)

### Equip:

**Sofia Vila Viladomiu.** Llicenciada en psicologia clínica(UOC), especialista en trauma i enneagrama. Diplomada en disseny de moda(IADE). Fundadora i directora de Fundació JOV.

**Mireia Balcells Valerio.** Graduada en pedagogia(UAB). Disseny i avaluació de programes. Orientadora i directora adjunta de la Fundació JOV.

**Maria Bassas Bullich.** Llicenciada en Humanitats, especialització en filosofia (UPF). Batxillerat en Ciències Religioses (ISCR). Diplomatura Cultura de la Pau (UAB). Postgrau en violència i gestió dialogada de conflictes i mediació. Especialitat comunitària i organitzacional (URL). Professora de filosofia a Salesians Sant Vicenç dels Horts.

### Contacte:

Mireia Balcells Valerio

[hola@fundaciojov.org](mailto:hola@fundaciojov.org)

648 78 74 11

[www.fundaciojov.org](http://www.fundaciojov.org)



# CONFERÈNCIES PER A PARES I MARES

Trobeu la

## CONFERÈNCIA

més adient per a la vostra AMPA

# ÍNDEX CONFERÈNCIES

|                                                                             |    |
|-----------------------------------------------------------------------------|----|
| 1. 30 Manaments per tractar amb adolescents.....                            | 26 |
| 2. A què podem jugar?.....                                                  | 27 |
| 3. Afectivitat i Sexualitat per a totes les edats .....                     | 28 |
| 4. Alimenta l'autoestima del teu fill/a.....                                | 29 |
| 5. Amb R de Respecte .....                                                  | 30 |
| 6. Assertivitat en família... i arreu!.....                                 | 31 |
| 7. Autonomia, Automotivació, Autoaprenentatge, Autocontrol .....            | 32 |
| 8. Bullying. Què és i què podem fer per evitar-lo? .....                    | 33 |
| 9. Ciberadicció: usos i abusos dels dispositius mòbils .....                | 34 |
| 10. Ciberassetjament: prevenir, detectar i actuar .....                     | 35 |
| 11. Claus per un bon curs en família.....                                   | 36 |
| 12. Com ajudar els fills a estudiar .....                                   | 37 |
| 13. Com fer de la lectura una aventura .....                                | 38 |
| 14. Com portem la convivència familiar? .....                               | 39 |
| 15. Com puc ajudar el meu fill al batxillerat?.....                         | 40 |
| 16. Com puc fer que es motivi en els estudis? .....                         | 41 |
| 17. Comunicació nutritiva: la Comunicació No Violenta dins la família ..... | 42 |
| 18. Comprendre, gestionar i prevenir les rebequeries .....                  | 43 |
| 19. Control d'esfínters .....                                               | 44 |
| 20. Control parental i privacitat .....                                     | 45 |
| 21. Convivint amb la IA: Estratègies per a pares i mares .....              | 46 |
| 22. Descansem junts. Tècniques de relaxació en família .....                | 47 |
| 23. Descodificant les Emocions: Cultivant la Serenitat a Casa .....         | 48 |
| 24. Educar amb el Cor: Construir una llar .....                             | 49 |
| 25. Educar en la interioritat .....                                         | 50 |
| 26. El meu fill/a s'agrada?.....                                            | 51 |
| 27. El poder dels rituals en família.....                                   | 52 |
| 28. Els 7 Superpoders de la Felicitat per a les Famílies.....               | 53 |
| 29. Els adolescents poden ser encantadors! .....                            | 54 |
| 30. Els millors pares i mares del món no són perfectes.....                 | 55 |
| 31. Els nostres conflictes de cada dia .....                                | 56 |
| 32. Emergències en ruta .....                                               | 57 |
| 33. Fem-nos propers quan decideixi el seu camí:.....                        | 58 |
| 34. Fer deures i acabar contents, és possible? .....                        | 59 |
| 35. Fomentar l'autoestima en els nostres fills .....                        | 60 |
| 36. Formació pràctica – teòrica en la pràctica de l'atenció plena .....     | 61 |
| 37. Germans: convivència impossible? .....                                  | 62 |
| 38. Gestió de les emocions i sentiments a l'adolescència .....              | 63 |
| 39. Gestionar la incertesa i les pors: treballar la resiliència.....        | 64 |
| 40. Kit d'eines per una criança respectuosa i amable.....                   | 65 |
| 41. L'autèntica Autoestima: 4As per triomfar! .....                         | 66 |

|                                                                                    |    |
|------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 42. La comunicació comença amb tu, millora la comunicació amb els fills .....      | 67 |
| 43. La gestió de l'estrès basat en la pràctica de l'atenció plena .....            | 68 |
| 44. La plenitud del silenci .....                                                  | 69 |
| 45. Les 6 "C" per ajudar en la preparació de les PAU/Selectivitat .....            | 70 |
| 46. Motivar per aprendre .....                                                     | 71 |
| 47. Música i emocions. Gòspel sistèmic .....                                       | 72 |
| 48. Navegant pel mar digital .....                                                 | 73 |
| 49. No sap què fer! (Com acompanyar la tria del futur dels nostres fills/es?)..... | 74 |
| 50. No us baralleuu! Germans ben avinguts.....                                     | 75 |
| 51. Pares i mares d'I3... sense estrès!.....                                       | 76 |
| 52. Parlem de diners amb les criatures, també! .....                               | 77 |
| 53. Per què diem SI quan voldríem dir que NO?.....                                 | 78 |
| 54. Quan la meditació esdevé pregària .....                                        | 79 |
| 55. Què en fem, de les emocions?.....                                              | 80 |
| 56. Que no pateixi o que no creixi? .....                                          | 81 |
| 57. Què "toca" a cada edat (3-8)? .....                                            | 82 |
| 58. Qui t'entengui, que et compri! .....                                           | 83 |
| 59. Quin és el millor futur personal i professional del nostre fill/a? .....       | 84 |
| 60. Quina frustració! La gestió de la frustració en el dia a dia .....             | 85 |
| 61. Quins són els talents dels nostres fills?.....                                 | 86 |
| 62. Reconcilia't amb les dificultats del teu infant .....                          | 87 |
| 63. Relació Família – Escola .....                                                 | 88 |
| 64. Relacions dins la comunitat educativa, com caminar plegats? .....              | 89 |
| 65. Riscos d'Internet i la introducció del mòbil en l'àmbit familiar .....         | 90 |
| 66. Sensacions i ritmes de paraula.....                                            | 91 |
| 67. Sobreprotegir és desprotegir .....                                             | 92 |
| 68. T'agrada el que veus al mirall?.....                                           | 93 |
| 69. Un curs inesperat.....                                                         | 94 |
| 70. Valors en família, família amb valors .....                                    | 95 |
| 71. Viure i sobreviure a les Pantalles en família.....                             | 96 |



# LES CONFÉRENCES

# 1. 30 Manaments per tractar amb adolescents

*Creixement dels fills, Etapes de desenvolupament, Adolescència, Comunicació amb adolescents, Intel·ligència emocional, Cooperació, Consens*

## Presentació

*Per què de sobte no expliquen res? Què és el que amaguen? Nosaltres fèiem el mateix? Llavors per què ens enfadem tan sovint? Com és que la convivència pot resultar tan complicada? Si no fa ni quatre dies que eren uns nens!”* L'adolescència dels fills pot plantejar aquestes o d'altres qüestions, sovint relacionades amb les dificultats de comunicació. En aquesta xerrada es plantegen aspectes de l'adolescència i es proposen possibilitats viables per abordar els sentiments, aconseguir la cooperació i consensuar solucions a problemes quotidians, i un munt d'estratègies aplicables.

## Guió

1. Adolescent i Adolescència: un cop d'ull
  - La xerrada podria tenir altres títols?  
(conceptes diversos sobre l'adolescència que no sempre ens fan bé)
  - Una etapa apassionant... amb algunes “pegues” i força preocupacions.
2. Comunicació? Sí, però... que hi ha algú?
  - No sempre és fàcil per als pares... ni tampoc per als fills.
  - Per què no expliquen? (les seves raons)
  - Ens estan donant pistes, fins i tot quan no volen que els atabalem.
  - No actuem a preu fet (pares “caixa d'eines” i mares “sismògraf”)
  - Juguem bé les nostres fitxes (com respondre a les demandes de comunicació dels fills)
  - Actuem amb estratègia (abordar els sentiments, aconseguir la cooperació, trobar alternatives i solucions consensuades)
3. Imatges poderoses que ens poden ajudar
  - El mètode de “les 5Ps” (pescant amb canya!)
  - Siguem una mica animals (com una manada de lleons!)
  - Sembrem i collim (les plantes que van creixent!)
  - Sempre tornen a casa! (el coet que travessa l'atmosfera abans d'aterrar!)
4. Un Multicatàleg del tracte amb l'adolescent “rabiós”
  - 30 propostes diverses, realistes i aplicables (bé, amb una mica de voluntat!)

## Imparteix

**Juanjo Fernández Sola**

Escriptor i Conferenciant

info@juanjofernandez.com | 654 812 920 | [www.juanjofernandez.com](http://www.juanjofernandez.com)

Twitter i Instagram @juanjofernandezsola | Facebook @JuanjoFernandezSola



## 2. A què podem jugar?

Passar-ho bé amb els fills de 3-10 anys

*Creixement dels fills, Dimensions i aspectes de creixement, El joc, Gaudir, Lleure*

### Presentació

Aquesta és una xerrada diferent, perquè en realitat és una xerrada-taller amb molts jocs i moltes propostes –moltes de les quals “de sempre” per aprendre a compartir estones “mortes” amb els nostres fills i convertir-les en moments joiosos... i educatius! Per poder aprofitar bé la xerrada, el nombre d’assistents no hauria de ser superior a trenta, ja que durant la sessió es posaran en pràctica un bon nombre de les activitats proposades, algunes de les quals amb l’ajut de materials repartits en “kits” als assistents. Avorrir-se no és dolent... però mirarem de passar-nos ho bé!

### Guió

1. Què és “joc”? Què és “jugar”?
  2. Els videojocs i els jocs
  3. Som-hi: a jugar!  
[una bona colla d’activitats de totes les mides i amb materials ben diversos... i molt senzills!]
- globus
  - tres en ratlla
  - scooby-doo
  - botons
  - “tabas”
  - cordes i cordills
  - gomes
  - pinces
  - amb les mans
  - avions de paper
  - ...

### Imparteix

**Juanjo Fernández Sola**

Escriptor i Conferenciant

info@juanjofernandez.com | 654 812 920 | [www.juanjofernandez.com](http://www.juanjofernandez.com)

Twitter i Instagram @juanjofdezsola | Facebook @JuanjoFernandezSola



### 3. Afectivitat i Sexualitat per a totes les edats (o de com conviure amb mutants del planeta del sexe!)

*Creixement dels fills, Aprenentatge de les relacions, Afectivitat i sexualitat, Adolescència, Amics, Parella, Amor*

#### Presentació

Vivim en un *Planeta Sexe* –mitjans de comunicació, publicitat, pel·lícules, Internet, cançons...-, però la sexualitat no apareix sobtadament a l'adolescència (encara que és llavors quan fills i filles esdevenen "mutants"), sinó que va lligada al desenvolupament afectiu al llarg de tota la vida. Pares i mares hem de conèixer aquest procés i saber com i quan intervenir-hi, amb discreció, naturalitat, sentit comú i sentit de l'oportunitat. Aquesta xerrada proposa conceptes, recursos, reflexions i estratègies que són d'utilitat en edats molt diverses. La xerrada té una durada d'una hora i mitja i s'imparteix amb el suport d'una dinàmica presentació de PowerPoint.

#### Guió

1. Què és i què no és la xerrada
2. La Diferència
  - Tendim a la unitat des de la diferència
  - Diferències en el cos, en el cap... i en l'estimar
3. El Camí de l'Afectivitat
  - La sexualitat no comença de sobte en l'adolescència
  - Des del naixement a l'amor perdurable, un camí de preparació de l'afectivitat, amb molts graons (la fusió amb la mare, l'atracció pel progenitor de l'altre sexe, el narcisisme, l'amic íntim, els companys, l'altre sexe en general, el "tipus", la primera tria...)
4. Dubtes, Reptes, Estratègies i Recursos
  - Les tres "C" de l'amor
  - La flor de la relació
5. Pares i Mares... com han d'actuar?
  - Actituds com a educadors ("tècnic"?, "malabarista"?, "moderador"?, "protagonista"?, "moralista"?)
  - La vida de parella, fonamental en l'educació afectiva dels fills

#### Imparteix

Juanjo Fernández Sola

Escriptor i Conferenciant

info@juanjofernandez.com | 654 812 920 | [www.juanjofernandez.com](http://www.juanjofernandez.com)

Twitter i Instagram @juanjofdezola | Facebook @JuanjoFernandezSola



## 4. Alimenta l'autoestima del teu fill/a

*Autoestima, Conducta alimentària, Benestar emocional, Criança positiva*

### Presentació

Els trastorns de la conducta alimentària segueixen representant la tercera malaltia crònica entre els joves i adolescents, afectant més de 28.000 nois i noies a Catalunya. Són malalties mentals que, malauradament, ocasionen greus efectes a nivell físic i emocional, però també en l'entorn personal, social i familiar de les persones que les pateixen. Malgrat la seva potencial gravetat, els experts alerten de la possibilitat de prevenció d'aquests trastorns i la importància de la intervenció primerenca per evitar majors conseqüències. I és en el marc de la prevenció en què l'escola, conjuntament amb la família, hi té un paper cabdal i imprescindible per posar fre a l'epidèmia que representen. Des de casa es poden educar i promoure valors i hàbits saludables des de la infància -i especialment en l'adolescència- que facin el noi i la noia més resistent a patir un trastorn d'aquest tipus.

La Conferència té com a objectiu principal proporcionar pautes a les famílies per desenvolupar una criança positiva, entenent-la com un factor de protecció de la salut i promotor d'una autoestima saludable en infants i joves

### Guió

1. Què és realment l'autoestima i com es desenvolupa
2. Què és la criança positiva: vincle, límits i bon tracte
3. Com reforçar una autoestima saludable en nens i nenes
4. Recursos i materials per promoure l'autoestima des de casa

### Imparteix

#### Fundació imatge i autoestima

Psicòlogues de promoció de la salut de l'Associació contra l'Anorèxia i la Bulímia i la Fundació Imatge i Autoestima

Mar Alegret Valdivia

malegret@acab.org | 680 26 29 21 / 93 454 91 09 | [www.acab.org](http://www.acab.org)



## 5. Amb R de Respecte

### Convivint amb la gent, desmuntant l'assetjament.

### #StopBullying

*Creixement dels fills, Aprenentatge de les relacions, Respecte vs. Agressivitat, Agressió i assetjament, Maltractament, Violència, Habilitats socials: assertivitat, Convivència, Víctima, Parella, Equilibri emocional*

### Presentació

Els nostres fills es relacionen dins i fora de l'escola, i en aquestes relacions poden ser —com els adults— passius, agressius o assertius. En ocasions es produeixen situacions d'assetjament, que poden tenir greus conseqüències, immediates i a llarg termini. Però **podem fer moltes coses en el terreny de la prevenció i de l'actuació**, detectant, identificant, ajudant, prenent posició... i **educant els nostres fills també des de l'exemple personal!** Aquesta xerrada pretén donar una informació acurada per desfer tòpics tot evitant l'alarmisme i fent propostes concretes des d'uns perspectiva constructiva i positiva, **per convida amb la gent, desmuntant l'assetjament!**

### Guió

1. Tema difícil, ple de “jardinets” i ple de “mines”
2. Passius, Agressius, Assertius...  
[quin és el model de relació dels nostres fills?]
3. Què és el Maltractament entre iguals?  
[Agressió, Violència, Assetjament... tot NO és el mateix!]
4. Agressor i Agredit  
[Desequilibri de forces, Tipus d'agressions, Qui ha d'intervenir en la solució, Conseqüències per a la Persona, en la Vida Acadèmica, en la Vida Adulta]
5. Assetjament: 9 idees falses... i una de bona  
[L'assetjament és com un càncer: difícil de detectar, difícil de tractar, pot tenir seqüeles... i no se'l mereix ningú!]
6. La persona Agredida  
[“Síntomes” i factors de risc]
7. La persona Agressora  
[“Síntomes” i factors de risc]
8. Què podem fer per ajudar l'Agredit i què pot fer la persona agredida?
9. Què podem fer per ajudar l'Agressor?
10. Els Observadors i què podem fer per ajudar-los  
[Espectadors, Partidaris, Seguidors, Defensors Passius, Defensors Actius]
11. Què pot fer l'Escola?
12. Què NO s'ha de fer?
13. Donem-nos de baixa de “L'Escola de l'Assetjament”!
14. Triem una bona “R”!

### Imparteix

Juanjo Fernández Sola

Escriptor i Conferenciant

info@juanjofernandez.com | 654 812 920 | www.juanjofernandez.com

Twitter i Instagram @juanjofdezsola | Facebook @JuanjoFernandezSola



## 6. Assertivitat en família... i arreu!

*Creixement dels fills, Aprenentatge de les relacions, Comunicació assertiva i eficaç, Intel·ligència emocional, Agressivitat vs. Inhibició, Comunicació amb gestos, Comunicació amb paraules, Comunicació a la parella, Comunicació amb els fills, Comunicació amb l'entorn*

### Presentació

Ens comuniquem amb tothom i per tot arreu! Amb la parella, amb els fills, amb els amics, a la feina, amb desconeguts... Ens comuniquem en comunitat. Però, com ho fem? Som **agressius**, **passius**... o **assertius**? Som capaços de **comunicar-nos amb tots els sentits**? Veniu a conèixer **els cercles de la comunicació**, els **secrets de la comunicació eficaç** i com protegir-se dels **genets de l'apocalipsi comunicatiu**...

Veniu a apostar fort per la comunicació desinteressada i generosa amb els altres i a passar-ho bé comunicant-nos tots plegats... **Perquè la comunicació no està en crisi!**

### Guió

1. Sempre ens estem comunicant
  - amb GESTOS, amb PARAULES... i SENSE PARAULES!  
[fem un exercici per comprovar-ho!]
2. Ens comuniquem en cercles
  - Parella (potser no pensem igual, però ens podem comunicar molt bé el nostre amor)
  - Família (tinguem cura dels "espais màgics" amb els petits, fem servir estratègies amb els adolescents)
  - Els Altres (quan són de la nostra... i d'altres cultures!)
  - En el cercle familiar, de vegades magnifiquem els problemes!
  - Companys, Compartir, Comunitat, Comunicació!
3. Agressius, passius... O assertius?
  - Ser Assertiu val la pena... però no és evident!
  - Molts obstacles... que podem superar!
4. Els genets de l'apocalipsi... De la comunicació!
  - El TrencaTimpans Ofensiu
  - El Jo-Ista Sobrat
  - El Barrufet Rondinaire
  - El Vampir Psíquic
5. Aprenem a comunicar-nos amb tots els sentits! (incloent-hi el cap i el cor)
6. Per acabar... Beneïm!

### Imparteix

Juanjo Fernández Sola

Escriptor i Conferenciant

info@juanjofernandez.com | 654 812 920 | [www.juanjofernandez.com](http://www.juanjofernandez.com)

Twitter i Instagram @juanjofdezsola | Facebook @JuanjoFernandezSola



## 7. Autonomia, Automotivació, Autoaprenentatge, Autocontrol

Habilitats AUTO que cal promoure en els nostres fills... en un món de canvis (autoconeixement, autocrítica, autoestima...)

*Creixement dels fills, Dimensions i aspectes de creixement, Autonomia i iniciativa, Autoestima, Automotivació, Autocontrol, Autoconeixement, Autoaprenentatge, Intel·ligència emocional*

### Presentació

Educar no s'assembla tant a omplir una ampolla buida, sinó més aviat a fer créixer una flor a la seva manera. La família no ho pot preveure tot, ni pot preveure totes les habilitats que un fill pot necessitar al llarg de la seva vida. És per això que ens cal PROMOURE ELS PROGRAMES "AUTO" en els nostres fills: autoconeixement, autoaprenentatge, autoconfiança, automotivació, autocrítica,...és a dir autonomia perquè ell pugui créixer i seguir el seu camí fins hi tot en l'adversitat i en l'imprevisible. En aquest espai parlarem i valorarem totes aquestes AUTO, habilitats imprescindibles per assolir l'adulthood.

La xerrada té una durada de 90 minuts, i s'imparteix amb el suport d'una presentació amb PowerPoint i totes els exemples necessaris per fer-ho més entenedor!

### Guió

1. Instal·lar, promoure, facilitar... Educar
2. Autoestima i autoconcepte- *identitat*
3. Automotivació - autoconfiança – autocontrol - *emocions*
4. Autoconeixement i autoaprenentatge – *conèixer*
5. Autocrítica i autogestió – *opinió i valors*
6. Autonomia - *més enllà de l'obediència*

### Imparteix

**M. Helena Tolosa Costa**

Mestra, logopeda, psicopedagoga, P.N.L., orientadora familiar, expert en Pràctiques Restauratives, facilitadora certificada del mètode "Com Parlar als fills!"

mhelenatolosa@gmail.com | 671 631 415 | [www.mhelenatolosa.com](http://www.mhelenatolosa.com)



## 8. Bullying. Què és i què podem fer per evitar-lo?

*Creixement dels fills, Aprenentatge de les relacions, Respecte vs. Agressivitat, Bullying, Maltractament, Violència, Habilitats socials: assertivitat, Convivència, Víctima, Equilibri emocional, Autoestima*

### Presentació

EL CONFLICTE FORMA PART DE LA VIDA HUMANA. El conflicte arriba quan aquest s'enquista. VIOLÈNCIA, VANDALISME, DISRUPTIVITAT, CONFLICTES INTERPERSONALS... De què parlem exactament? Què faig per prevenir? I si el meu fill és l'assetjador? Això no són les bromes pesades de tota la vida? I les relacions abusives? Són el mateix? La xerrada té una durada de 90 minuts i s'imparteix amb el suport d'una presentació amb PowerPoint i tots els exemples necessaris per fer-ho més entenedor, a part d'un munt de material i de recursos per descarregar!

### Guió

1. Què és i què no és el bullying?
  - Els conflictes entre iguals dins i fora de l'escola
  - Vandalisme, bromes, violència, l'assetjament
2. Qui són els protagonistes?
  - Víctima, assetjador, agressor o espectador... Qui ets tu?
3. Factors de risc i conseqüències.
4. Abordar el conflicte. Què fem?
5. I si parlem també de les relacions abusives?
6. La prevenció dins l'àmbit familiar.
  - Un complex d'inferioritat mal superat!
  - Autoestima positiva.
  - Educar en els drets i els deures
7. Contes, pel·lícules i idees per parlar-ne obertament!

### Imparteix

**M. Helena Tolosa Costa**

Mestra, logopeda, psicopedagoga, P.N.L., orientadora familiar, expert en Pràctiques Restauratives, facilitadora certificada del mètode "Com Parlar als fills!"  
mhelenatolosa@gmail.com | 671 631 415 | [www.mhelenatolosa.com](http://www.mhelenatolosa.com)



## 9. Ciberadicció: usos i abusos dels dispositius mòbils

*Xarxes socials, Dependència, Addiccions, Ciberaddiccions, Cyberbullying, Mòbil, Autoestima*

### Presentació

L'abús exagerat de les xarxes socials i altres tipus de plataformes digitals (addicció als telèfons mòbils i als videojocs/ videojocs en línia) pot arribar a provocar una ciberadicció.

Què és una ciberadicció?

És una dependència psicoemocional que genera greus conseqüències en la vida quotidiana, destruint les relacions socials i la salut física i mental de l'individu.

Les persones que pateixen aquesta addicció solen presentar unes pautes de comportament que en parlarem a la xerrada.

### Guió

1. Definició: què és la ciberadicció i pautes de comportament.
2. Tipologies de ciberadicció
3. Estadístiques de ciberadicció
4. Què és el FOMO? (Fear of Missing Out, traduït com a "por a quedar-se fora")
5. Estadístiques d'ús i abús de mòbils intel·ligents i plataformes digitals
6. Les xarxes socials: quin contingut es comparteix en 60 segons arreu del món?
7. Identificar les xarxes més utilitzades pels adolescents i el tipus d'ús que realitzen en cadascuna: Instagram, Facebook, Twitter, Whatsapp.
8. Bones pràctiques familiars a les xarxes socials
9. Com ho estan fent els pares: els límits d'ús
10. Com prevenir la ciberadicció?
11. Relació ciberadicció i ciberassetjament

### Imparteix

**Albert López**

conferencias@albertlopez.info

651 591 989

www.albertlopez.info

instagram: www.instagram.com/educaciodigital\_familiescoles



## 10. Ciberassetjament: prevenir, detectar i actuar

*Creixement dels fills, Aprenentatge de les relacions, Respecte vs. Agressivitat, Maltractament, Violència, Ciberassetjament, Cyberbullying, Grooming, Xarxes socials, Habilitats socials: assertivitat, Convivència, Víctima, Parella, Equilibri emocional, Autoestima*

### Presentació

Els últims estudis sobre ciberassetjament han mostrat un creixement d'aquest fenomen entre els adolescents i joves d'entre 12 i 18 anys.

Xerrada per detectar, prevenir i actuar sobre aquest problema tant **des de l'àmbit de la comunicació** (ús adequat de les xarxes socials) com **des del vessant psicològic a els adolescents i les seves famílies**.

La conjunció d'**ambdós punts de vista** permet oferir una visió més àmplia de la complexitat de la situació en unes edats, en general, conflictives.

Aquestes xerrades ofereixen les claus tant des de la més recent actualitat de les xarxes socials, com dels aspectes psicològics que les famílies necessiten conèixer per actuar.

Les situacions davant les quals es poden trobar els adolescents són:

- Violència de gènere entre adolescents: l'índex de control per part d'alguns dels joves sobre les seves parelles.
- Cyberbullying escolar: assetjament entre escolars a través de les xarxes socials.
- Grooming: assetjament d'adults a adolescents.

### Guió

1. Informar de les diferents situacions de ciberassetjament que poden produir-se.
2. Identificar els senyals més habituals que mostren que un adolescent està sent víctima d'una d'aquestes situacions.
3. Identificar les xarxes més utilitzades pels adolescents i el tipus d'ús que realitzen en cadascuna: Instagram, Facebook, Twitter, Whatsapp.
4. Factors de risc d'un adolescent per ser víctima d'aquestes situacions.
5. Facilitar pautes bàsiques d'actuació per a la família i /o el centre.
6. Com actuar si l'adolescent és l'assetjador
7. La prevenció. Ús saludable de les xarxes socials a través de l'educació en valors: fomentant les relacions d'igualtat ja des de l'edat escolar i l'ús responsable i sa de les xarxes socials, els smartphones i el correu electrònic.

### Imparteix

**Albert López**

conferencias@albertlopez.info

651 591 989

www.albertlopez.info

instagram: [www.instagram.com/educaciodigital\\_familiescoles](https://www.instagram.com/educaciodigital_familiescoles)



## 11. Claus per un bon curs en família

*Actituds educadores de pares i escola, Adquisició d'hàbits, Amor, autoritat i límits Benestar emocional, Conflictes, Comunicació, Convivència, Educació Emocional, Família, Hàbits, Responsabilitat, Rutines Víncl afectiu*

### Presentació

Aquesta xerrada ofereix 10 claus pràctiques i inspiradores per enfortir la convivència familiar i facilitar un bon trànsit durant el curs. Parlem de temes com el víncl, la gestió emocional, els conflictes, els límits, la comunicació o la resiliència. Deu claus que conviden a repensar mirades, actituds i rutines quotidianes per acompanyar i acompanyar-nos amb més presència i consciència en el dia a dia.

### Guió

1. Comencem pel principi: cuidar-nos per cuidar
2. Víncl i sentit de comunitat: junts és millor
3. Estima'ls com són, no com voldries que fossin
4. Les emocions no són de segona categoria
5. Educar no és controlar: és acompanyar
6. Conflictes? Una oportunitat per créixer
7. Cultiva la comunicació nutritiva
8. Promou la resiliència davant del canvi i la pèrdua
9. Ajuda'ls a créixer com a persones responsables i motivades
10. Prioritza el víncl, el temps i el joc compartit

### Imparteix

M. Helena Tolosa Costa

Mestra, logopeda, psicopedagoga, P.N.L., orientadora familiar, expert en Pràctiques Restauratives, facilitadora certificada del mètode "Com Parlar als fills!"

mhelenatolosa@gmail.com | 671 631 415 | [www.mhelenatolosa.com](http://www.mhelenatolosa.com)

@mhelenatolosa @viure\_íconviure



## 12. Com ajudar els fills a estudiar (i fer els deures del col·le!)

*Pares i escola, Ajudar els fills a estudiar, Pla d'estudi, Motivació, Recompensa*

### Presentació

Es tracta d'una xerrada que dona algunes orientacions sobre les millors actituds i estratègies dels pares per ajudar els fills a estudiar i fer la feina del col·le. Després d'unes consideracions sobre el valor de l'estudi, es proposen dues "eines", es detalla un programa de 8 punts i s'ofereix un decàleg sobre l'estudi a casa. La xerrada té una durada d'una hora i mitja i s'imparteix amb el suport d'una dinàmica presentació amb PowerPoint. En l'explicació s'inclouen alguns contes il·lustratius i motivadors i es lliuren alguns materials perquè pares i mares els puguin aplicar de forma immediata.

### Guió

1. Per què ens amoïna aquest tema?
  - Actituds negatives que els joves assumeixen: les 3ges
  - Propostes positives que hem de fer: posar els talents al servei dels altres
  - Una bona notícia
2. De veritat podem fer-hi alguna cosa?
  - Dos principis bàsics: si no està trencat, no cal arreglar-ho, però tothom pot canviar i millorar
  - Com saber-ho: diàleg + evidències= intervenció!
3. Dues poderoses eines!
  - Una eina per ajudar-nos a decidir: l'EduBalança ("Què és més educatiu?")
  - Una eina per ajudar-nos a intervenir: l'APABarret ("Aquí (hi) Puc Ajudar!")
4. Un programa de 8 punts
  - Previs: a l'escola i a casa
    - Temps (Horari i Pla d'estudi: personal, realista, flexible, escrit, visible)
    - Espai (taula, cadira, il·luminació, suro, prestatges, calaixos, ventilació, temperatura, silenci)
  - Situació: dues preguntes ("què he de fer?", "què em cal per fer-ho?")
    - Els deures del col·le no defineixen el vostre fill!
  - Preparació: tot a punt! (distribució de la feina)
  - Propòsit
  - Realització: Lectura, Repetició, Memorització, Comprovació
    - Evitem ser "Deus Ex Machina"!
  - Motivació: marcar el progrés visualment i mentalment, reforç positiu
  - Aplicació: demostrem que el que aprenen té aplicació pràctica, i siguem creatius en la comprovació.
  - Recompensa

### Imparteix

Juanjo Fernández Sola

Escriptor i Conferenciant

info@juanjofernandez.com | 654 812 920 | [www.juanjofernandez.com](http://www.juanjofernandez.com)

Twitter i Instagram @juanjofernandezsola | Facebook @JuanjoFernandezSola



## 13. Com fer de la lectura una aventura (i no una tortura!)

*Creixement dels fills, Dimensions i aspectes de creixement, Adquisició d'hàbits: Lectura, Gaudir, Aventura, Fantasia, Entusiasme*

### Presentació

Es tracta d'una xerrada que, a partir d'algunes **realitats més o menys “catastròfiques”**, proporciona elements per a la **reflexió sobre la lectura en els nostres fills**, especifica uns quants **errors a evitar** i proposa diverses **estratègies per animar la lectura en diverses edats**. La xerrada té una durada d'una hora i mitja i s'imparteix amb el suport d'una dinàmica presentació amb PowerPoint. En la xerrada s'inclouen la lectura de diversos fragments i moltes anècdotes i referències a tot tipus de llibres. També es lliuren alguns materials perquè pares i mares els puguin fer servir de forma immediata.

### Guió

1. Però... Què passa amb la lectura?
  - La lectura que fa por però “queda bé”
  - En què quedem: llegeixen o no llegeixen? (una mica –molt poca- estadística)
  - Els enemics de la lectura: ídols amb peus de fang
2. Llegim, que hi ha bones notícies!
  - Des de sempre, llegir és una passada! (grans moments de la lectura a la Història)
  - La Força de la lectura ens acompanya amb tot el seu poder! (molts motius per llegir)
3. Com fer de la lectura... Una tortura?
  - Mètodes infal·libles per fer que els nostres fills... NO vulguin llegir!
  - Estem trepitjant els Drets del Lector?
4. Un vademècum de reconstituents per fer una lectura robusta! (tota mena de recursos i estratègies)
  - Coherentine (siguem nosaltres els primers a llegir)
  - Entusiasmaton (comuniquem-los el nostre entusiasme pel que llegim)
  - Cuentinit (un conte cada nit, al peu del llit)
  - Altavox (la lectura en veu alta)
  - Descuberten (descobrim-los temes, llibres, autors... i deixem que ens els descobreixin)
  - Suggestina (suggerim llibres, no els imposem)
  - Tothoriarreu (llegim on sigui i en tot moment)
  - ... i encara algun més, com per omplir tota la farmaciola!

### Imparteix

Juanjo Fernández Sola

Escriptor i Conferenciant

info@juanjofernandez.com | 654 812 920 | [www.juanjofernandez.com](http://www.juanjofernandez.com)

Twitter i Instagram @juanjofdezola | Facebook @JuanjoFernandezSola



## 14. Com portem la convivència familiar?

### Viure, convida en i amb la comunitat familiar

#### Presentació

La família es pot considerar la primera comunitat on vivim.

Una comunitat que construeix unes relacions més saludables si es capaç d'expressar i compartir sentiments i emocions, identificar les necessitats i cercar estratègies per a donar-hi resposta de manera col·laborativa.

LA CONFIANÇA, UN ESTIL FAMILIAR DEMOCRÀTIC, LA COMUNICACIÓ I INTERACCIÓ RESPECTUOSA són les bases per una gestió positiva dels conflictes.

De tot això en parlarem durant 90 minuts amb un ppt i diversos vídeos multimèdia que ens faran obrir els ulls.

#### Guió

1. Situem-nos
  - Tots ens necessitem: som vulnerables
  - El conflicte és inherent a la convivència
  - La família: primera comunitat
2. Les bases de la convivència
  - Valors, principis i virtuts
  - Diversitat: respecte i tolerància
3. L'enfocament restauratiu en la gestió de la convivència familiar
  - El paradigma punitiu i el paradigma restauratiu
  - Els principis restauratius
  - La Comunicació No violenta
4. Gestionar els conflictes amb les pràctiques restauratives
  - Converses restauratives
  - Cercles de diàleg
  - Compromisos versus normes

#### Imparteix

M. Helena Tolosa Costa

Mestra, logopeda, psicopedagoga, P.N.L., orientadora familiar, expert en Pràctiques Restauratives, facilitadora certificada del mètode "Com Parlar als fills!"

mhelenatolosa@gmail.com | 671 631 415 | [www.mhelenatolosa.com](http://www.mhelenatolosa.com)



## 15. Com puc ajudar el meu fill al batxillerat?

*Pares i escola, Orientació acadèmica i professional, Sortides després de batxillerat, Coherència, Compromís*

### Presentació

Aquesta és una xerrada per a tots els pares que tenen fills a la selectivitat, perquè tornin a veure als seus fills com a fills i no únicament com a estudiants que han de treure una gran nota ni com a fracassats perquè en suspenen moltes. O com...

Primer cal entendre el neguit dels nois i noies. Després, donar una orientació adulta. I tercer, ajudar-los a acomplir els seus compromisos. Sembla fàcil, però no ho és. Hi ha moltes emocions pel mig. Però també existeixen algunes idees que poden funcionar.

### Guió

1. Com estem? Quina emoció tenim davant d'aquesta situació?
  2. Com podem ajudar?
    - No podem arrossegat ni deixar que faci el que vol
    - Una proposta: Coherència + Consistència + Continuïtat + Vincles = Èxit
  3. Si estudia i no treu resultats...
    - Tècnica
    - Context
    - Temps
- Si no vol estudiar...
- Estudiar o treballar, no hi ha més opció?
  - Ajudar a madurar
  - Reconstruir vincles
  - Obrir finestres

### Imparteix

**Àlex Visús Vinué**

Coach familiar, educatiu i de parella. Orientador familiar. Pedagóg  
coach@alexvisus.com | 660 08 24 50 | www.alexvisus.com



## 16. Com puc fer que es motivi en els estudis?

*Motivació, Estudis, Mercat laboral, Autoconeixement, Pors, Etiquetes, Compromís*

### Presentació

Durant l'època d'estudis el jovent pot passar per moments de desmotivació.

La perspectiva d'un mercat laboral molt complicat, les assignatures que no agraden, la por a fracassar, o fins i tot la pressió de la família són alguns dels motius que poden fer caure el rendiment escolar de l'alumnat.

L'objectiu d'aquesta xerrada és donar eines a pares i mares per acompanyar millor els fills i filles en aquests cursos.

### Guió

1. Les claus de la motivació. Què en diu la neurociència?
2. Com afecta l'entorn, i què hi podem fer:
  - La mala imatge de ser un "motivatiu".
  - La pressió familiar: pares "fantasmes", "robots" i "zombies".
  - El mercat laboral, des d'una perspectiva positiva.
3. Els motius personals que desmotiven, i com desactivar-los:
  - La manca d'autoconeixement en aquesta època de canvis personals
  - La por a fracassar
  - Pensar a llarg termini no és prou engrescador
4. Les etiquetes negatives que col·loquem a fills i filles, que els limiten el creixement.
5. Què farem diferent els pares i mares en el nostre dia a dia per acompanyar la motivació?

### Imparteix

**Carles Ventura Rovira**

Coach d'adolescents, conferenciant i autor

coaching@carlesventura.com | 644 24 91 39 | [www.carlesventura.com](http://www.carlesventura.com)

Twitter: @VenturaCoach | [www.youtube.com/user/carlesventuracoach](https://www.youtube.com/user/carlesventuracoach)



## 17. Comunicació nutritiva: la Comunicació No Violenta dins la família

*Creixement dels fills, Aprenentatge de les relacions, Habilitats socials: assertivitat, Comunicació, Agressivitat vs. Inhibició, Sinceritat, Crítica constructiva, Elogis constructius, Tossuderia*

### Presentació

Cada cop més, la Comunicació NoViolenta i l'assertivitat es fan present en el dia a dia per promoure relacions amables, respectuoses i empàtiques. Comunicar és ESCOLTAR I PARLAR. Comunicar des de l'honestedat i la lliure expressió del que sento, el que penso i el que necessito. La xerrada té una durada de 90 minuts i s'imparteix amb el suport d'una presentació amb PowerPoint i tots els exemples necessaris per fer-ho més entenedor!

### Guió

1. Comunicació... de què parlem?
  - Comunicació més enllà de les ordres
  - Comunicació des de l'ànima: efectiva i afectiva
2. Escoltar
  - Escolta activa
  - Escolta atenta
  - Escolta empàtica
3. Comunicació NoViolenta
  - Llenguatge xacal, llenguatge girafa
  - Quan ...Sento ...Necessito ...petició
  - Empatia i autoempatia
4. Les paraules creen mons
  - Etiquetes
  - Ets i fas
  - Crítica constructiva, elogis constructius
  - Sinceritat i franquesa
5. Què passa amb el no?
6. Com superar els crits?
  - Per què cridem?
  - L'assertivitat: respecte per mi i per l'altre

### Imparteix

**M. Helena Tolosa Costa**

Mestra, logopeda, psicopedagoga, P.N.L., orientadora familiar, expert en Pràctiques Restauratives, facilitadora certificada del mètode "Com Parlar als fills!"  
mhelenatolosa@gmail.com | 671 631 415 | www.mhelenatolosa.com



## 18. Comprendre, gestionar i prevenir les rebequeries

*Autocontrol, Autoritat i límits, Emocions, Convivència*

### Presentació

Les rebequeries formen part del desenvolupament dels nens. Així i tot, quan es presenten els adults no sempre sabem com gestionar-los.

En aquest taller aprendrem com funciona el cervell dels nostres fills i entendrem el seu comportament, a través d'exemples pràctics on tots ens sentirem identificats. Veurem pas per pas com establir límits amb respecte, sense crits i des de l'amor incondicional. Aprendrem a veure cada conflicte com una oportunitat d'aprenentatge, perquè educar els nostres fills és la responsabilitat més gran que tindrem en aquesta vida.

### Guió

1. Què són (i què no són) les rebequeries
2. Quan i per què apareixen
3. Què podem evitar fer
4. Què podem fer per prevenir-les
5. Com podem actuar davant d'una rebequeria
6. Què podem fer després de la rebequeria
7. Normes, límits i conseqüències sense drames

### Imparteix

**Cristina Carbonell Valls**

Professora i consultora pedagògica especialitzada en educació respectuosa i tecnologia educativa.

info@cristic.com | 630 620 045/+376630622 | www.cristic.com

Instagram: @cristic2day



## 19. Control d'esfínters

*Creixement dels fills, Hàbits d'autonomia, Pares primerencs, Primera infantesa*

### Presentació

El control d'esfínters és una fita important a la primera infància. És un procés natural que es fa més tard o més d'hora segons el ritme maduratiu de cada nen.

En aquest taller veurem com promoure un control adequat dels esfínters a mesura que el nostre fill creix, quins senyals ens indiquen que es podria començar a retirar el bolquer i com fer-ho. Sempre amb respecte i paciència per part dels adults de referència.

### Guió

1. Els esfínters
2. Senyals per saber si l'infant està preparat per la retirada del bolquer
3. Com ajudar-los des de nadons
4. Com ajudar-los si són una mica més grans
5. Què fer quan no avança

### Imparteix

**Cristina Carbonell Valls**

Professora i consultora pedagògica especialitzada en educació respectuosa i tecnologia educativa.

info@cristic.com | 630 620 045/+376630622 | www.cristic.com

Instagram: @cristic2day



## 20. Control parental i privacitat

*Creixement dels fills, Aprenentatge de les relacions, Respecte vs. Agressivitat, Ciberassetjament, Ciberbullying, Grooming, Xarxes socials, Habilitats socials: assertivitat, Equilibri emocional, Autoestima*

### Presentació

Moltes xarxes socials, aplicacions i sistemes operatius posen a l'abast de mares i pares un ampli ventall d'opcions configurables de control parental i millora de la privacitat dels dispositius dels nostres fills.

Cal coneixe'ls, així com saber quins tipus de control parental podem implementar a la nostra llar. Tanmateix, existeixen aplicacions molt efectives que faciliten la tasca del control parental de mares i pares, com per exemple Google Family Link.

No obstant, cal tenir clar que les eines digitals són eines al nostre abast, però el millor control parental és l'humà, és a dir, els propis mares i pares.

### Guió

1. Què és el control parental?
2. Com ho hem de plantejar als fills?
3. Riscos d'Internet
4. Apps de control parental
5. Privacitat. Consells Generals
6. Privacitat a Xarxes Socials
7. Recomanacions tècniques per a un internet segur
8. Resum: Actitud Mares i Pares

### Imparteix

**Albert López**

conferencias@albertlopez.info

651 591 989

www.albertlopez.info

instagram: [www.instagram.com/educaciodigital\\_familiescoles](https://www.instagram.com/educaciodigital_familiescoles)



## 21. Convivint amb la IA: Estratègies per a pares i mares

*IA, Intel·ligència Artificial, Confiança, Pors*

### Presentació

La Intel·ligència Artificial (IA) ja forma part de la vida i dels estudis, i ens genera dubtes i pors sobre els fills (“faran trampes?”, “deixaran de pensar sols?”). L'objectiu és passar de la preocupació a l'acció, oferint eines per educar en lloc de prohibir, i convertir la IA en una aliada per al seu desenvolupament.

### Guió

Si penses que la IA és per fer trampes, si tens por de que la conversa sobre AI amb els fills sembli un interrogatori, si vols veure com utilitzar la IA de forma positiva amb la família, aquesta és la teva xerrada.

Perquè sortiràs d'aquesta sessió amb més seguretat i confiança. Sabent com dialogar amb els teus fills sobre la IA establint normes familiars i fomentant el pensament crític. I descobriràs estratègies pràctiques per integrar els beneficis de la IA en l'estudi i la vida diària sense renunciar a l'esforç i l'autenticitat.

Tocarem temes com:

1. **Desmitificarem la IA:** Veure com ja l'estem fent servir cada dia, amb exemples quotidians i sense tecnicismes.
2. **Com ser Guies, i no Polícies:** Aprendrem a parlar-ne amb fills i filles, fomentant la confiança i no el control.
3. **La IA com a Aliada:** Descobrirem com convertir-la en un entrenador personal per als estudis i aficions.
4. **En fomentarem un ús saludable:** Com ensenyar fills i filles a fer-se les preguntes correctes, i com utilitzar-la de forma responsable, ètica i segura.

### Imparteix

**Carles Ventura Rovira**

Coach d'adolescents, conferenciant i autor

coaching@carlesventura.com | 644 24 91 39 | [www.carlesventura.com](http://www.carlesventura.com)

Twitter: @VenturaCoach | [www.youtube.com/user/carlesventuracoach](https://www.youtube.com/user/carlesventuracoach)



## 22. Descansem junts. Tècniques de relaxació en família

*Adquisició d'hàbits, Comunicació, Educació emocional, Equilibri emocional, Família, Hàbits saludables, Música*

### Presentació

No és que no vulgui que miris el whatsapp. Només et proposo uns minuts de desconexió de la pantalla. De fet, farem servir igualment el mòbil, però aquest cop per posar música, per mirar un vídeo o per gravar una cançó. Això ens ajudarà a parar la màquina, mama. A mirar-nos una miqueta més als ulls, fills. A adonar-nos que en realitat no tenim tanta pressa, papa. A confirmar que, si parem durant aquests minuts, el món segueix rodant sense nosaltres, filla. Aquí i ara, compartim aquest espai en família, des de la música que tant ens agrada als dos. Quan acabem, continuarem amb el que estàvem fent abans, i tot estarà bé. De fet, una mica millor, fins i tot. Vosl que provem de descansar junts, només una estona?

### Guió

1. Jocs de relaxació
2. Esquema del meu dia: a on trobaria el forat per parar 5 minuts?
3. Recursos de relaxació i meditació en el quotidià
4. Música: Quina escoltem? Spotify
5. Vídeos: quins mirem amb els nostres fills
6. Cançons: quines cantem amb ells/es?
7. La meva plantilla per al mes que ve
8. Agraïments. Precs i preguntes

### Imparteix

**Sonia Moreno del Àguila**

Directora de cors de gòspel, terapeuta vocal, formadora i mestra.

[weclapcor@gmail.com](mailto:weclapcor@gmail.com) | 666 829 089 | [www.soniaweclap.wordpress.com](http://www.soniaweclap.wordpress.com)



## 23. Descodificant les Emocions: Cultivant la Serenitat a Casa

*Emocions, Vincles, conflicte*

### Presentació

Sentir-vos desbordats per les emocions, les vostres o les dels vostres fills, és més comú del que pensem. Com podem transformar els crits en converses, i els moments de tensió en oportunitats de creixement?

Us proposem una xerrada on abordarem la gestió emocional de la paternitat i la maternitat d'una manera propera i útil. Parlarem de com nosaltres, com a pares, som el mirall on els nostres fills aprenen a gestionar el seu món interior de manera que tots a casa us sentiu més compresos i en pau.

Descobrirem com prevenir les "explosions emocionals" i com fomentar un ambient de diàleg i respecte, com petits canvis en la manera de comunicar-nos i de reaccionar poden generar grans millores en l'ambient familiar i construir una llar més serena i feliç!

### Guió

1. El Nostre Mapa Emocional: Entendre com funcionen les emocions en nosaltres i en els nostres fills.
2. L'Art de Posar Límits amb Amor: Com dir "no" i establir normes clares sense que esdevingui una batalla.
3. Quan la Ràbia Puja: Estratègies per a gestionar l'enuig i la frustració, tant en adults com en infants.
4. De la Tristesa a l'Esperança: Com acompanyar la pena i els moments difícils dels nostres fills i la nostra pròpia. Construint Ponts, no Murs: Estratègies per a resoldre els conflictes amb respecte i trobar solucions que beneficiïn a tots.

### Imparteix

**Àlex Visús Vinué**

Coach familiar, educatiu i de parella. Orientador familiar. Pedagóg  
coach@alexvisus.com | 660 08 24 50 | www.alexvisus.com



## 24. Educar amb el Cor: Construir una llar

*Lideratge parental, Vincles, Responsabilitat*

### Presentació

En l'educació de les nostres criatures, totes i tots volem que creixin felices, fortes i preparades per a la vida, però com ho aconseguim?

A "Educar amb el Cor: La Clau de l'Amor a Casa", explorarem junts com l'amor és el veritable motor que impulsa el creixement dels nostres fills i de les nostres filles. Descobrireu eines i reflexions pràctiques per construir relacions familiars més sòlides i plenes de sentit.

Però no és només qüestió de tècniques pedagògiques, va més enllà...

### Guió

1. Estimar per Educar: Entendre que l'educació comença i acaba en l'amor que ens precedeix i ens acompanya.
2. El Poder dels Vincles: Com les relacions que construïm amb els nostres fills i filles els ajuden a créixer i a trobar el seu lloc al món.
3. Confia en mi, confio en tu: Generant un cercle de confiança mútua que fa els fills responsables i participants actius de la família.
4. Les Regles d'Or de l'Affected: Coherència, consistència i carinyo com a eines imprescindibles per guiar la voluntat dels nostres fills.
5. Cultivant el Bon Judici: Com ajudar els nostres fills a distingir el bé del mal i a prendre decisions basades en l'amor i la veritat.

### Imparteix

**Àlex Visús Vinué**

Coach familiar, educatiu i de parella. Orientador familiar. Pedagóg  
coach@alexvisus.com | 660 08 24 50 | [www.alexvisus.com](http://www.alexvisus.com)



## 25. Educar en la interioritat

*Transcendent, Religiós, Cristià*

### Presentació

Educar en la interioritat és una necessitat per viure amb plenitud i harmonia. Som éssers holístics amb diferents dimensions (física, emocional, mental, relacional i espiritual) que demanen ser escoltades, respectades, reconegudes i cuidades.

**Prendre consciència del nostre món interior i acompanyar des d'aquí, aquest és el repte!**

Cultivar la interioritat serveix per construir un món ple de consciència i vida, cultivar la interioritat ajuda a disminuir el patiment i viure amb més presència. Cultivar la interioritat és sinònim de cultivar el nostre SER.

Docents i famílies acompanyem a infants i adolescents a Créixer i Ser. Però, des d'on ho fem? De quines eines disposem? Com acompanyem en aquest viatge tan fascinant?

La millor eina en l'educació som nosaltres mateixos. Acompanyar des de la nostra autenticitat, el nostre interior i el nostre propi creixement personal és el millor regal que podem brindar als nostres infants i adolescents.

**La interioritat és necessària a l'aula i a la vida. L'incorporem?**

### Guió

1. Centrament a partir d'un petit relat.
2. Què és la interioritat?
3. Interioritat, per a què?
4. El nostre interior com un lloc de recer i respir.
5. La interioritat com una experiència.
6. Integrar una nova mirada
7. Aprendre a tenir cura de la vida.
8. Incorporar el silenci
9. Tancament

### Imparteix

**Roser Farràs Prat**

Terapeuta, facilitadora i formadora

dinsteu@roserfarras.com | 654 472 033 | [www.roserfarras.com](http://www.roserfarras.com)



## 26. El meu fill/a s'agrada?

### Prevenim l'anorèxia i la bulímia des de casa

*Autoestima, Conducta alimentària, Benestar emocional, Criança positiva*

#### Presentació

Els trastorns de la conducta alimentària segueixen representant la tercera malaltia crònica entre els joves i adolescents, afectant més de 28.000 nois i noies a Catalunya. Són malalties mentals que, malauradament, ocasionen greus efectes a nivell físic i emocional, però també en l'entorn personal, social i familiar de les persones que les pateixen.

Malgrat la seva potencial gravetat, els experts alerten de la possibilitat de prevenció d'aquests trastorns i la importància de la intervenció primerenca per evitar majors conseqüències. I és en el marc de la prevenció en què l'escola, conjuntament amb la família, hi té un paper cabdal i imprescindible per posar fre a l'epidèmia que representen.

Des de casa es poden prevenir, educar i promoure valors i hàbits saludables des de la infància –i especialment en l'adolescència– que facin el noi i la noia més resistent a patir un trastorn d'aquest tipus.

La Conferència té com a objectiu principal proporcionar informació sobre els trastorns de la conducta alimentària, com detectar-los i com prevenir-los des de l'àmbit familiar.

#### Guió

1. Què són els trastorns de la conducta alimentària
2. Com es desenvolupen: factors de risc
3. Com detectar-los: senyals d'alerta
4. Què fer davant la sospita d'un possible cas
5. Com prevenir-los: factors de protecció

#### Imparteix

##### Fundació imatge i autoestima

Psicòlogues de promoció de la salut de l'Associació contra l'Anorèxia i la Bulímia i la Fundació Imatge i Autoestima

Mar Alegret Valdivia

malegret@acab.org | 680 26 29 21 / 93 454 91 09 | [www.acab.org](http://www.acab.org)



## 27. El poder dels rituals en família

*Hàbits relacionals, Hàbits d'autonomia*

### Presentació

Els rituals són una expressió simbòlica d'allò que ens importa. Una manera de posar la consciència en l'aquí i l'ara per donar sentit a una experiència que estem vivint o que hem viscut. Ens aporten ordre i significació.

Els rituals familiars són una gran font de riquesa. Ens ajuden a donar sentit al dia a dia i a posar consciència, creen comunicació entre els membres de la família, contribueixen a una sana autoestima familiar. Creen identitat i singularitat familiar.

### Guió

1. De què parlem quan diem rituals familiars?
2. Generar i facilitar la comunicació
3. Canalitzar emocions
4. Visibilitzar els intangibles
5. Agrair la vida
6. Ritualitzar la quotidianitat
7. El Bon Dia
8. Abans dels àpats
9. L'hora d'anar a dormir
10. Ritualitzar els cicles de la vida
11. Aniversaris
12. Naixements
13. Rituals de transició
14. Pèrdua i Mort
15. Rituals de superació de fites i resolució de conflictes
16. Rituals de perdó i reconciliació
17. Els cicles estacionals

### Imparteix

**M. Helena Tolosa Costa**

Mestra, logopeda, psicopedagoga, P.N.L., orientadora familiar, expert en Pràctiques Restauratives, facilitadora certificada del mètode "Com Parlar als fills!"  
mhelenatolosa@gmail.com | 671 631 415 | [www.mhelenatolosa.com](http://www.mhelenatolosa.com)



## 28. Els 7 Superpoders de la Felicitat per a les Famílies

*Actituds educadores de pares i mares, Les emocions en l'educació familiar, Ser feliços per ser millors pares, Estrès, Preocupació, Queixes, Pensament positiu, Donar gràcies, Perdonar, Generositat, Salut*

### Presentació

*Les llagues d'estómac no venen del que mengem, sinó del que se'ns menja!* L'estrés quotidià, les presses, la precipitació, les preocupacions... tot plegat pot fer que una cosa tan meravellosa com és criar els fills ens resulti feixuc i no tinguem forces per gaudir-ne. Aquesta xerrada vol aconseguir que analitzem amb serenor allò que ens amoïna, fem servir estratègies alegres i generoses per gaudir de la vida... i descobrim que **la felicitat ens dóna súperpoders per fer de pares i mares dels nostres fills!**

### Guió

1. Massa ocupats a preocupar-nos-en!
  - El mal que ens fa la preocupació
  - Les preocupacions-sangoneres
  - Massa pendents del que diran i de què pensaran..!
2. Suprimir les preocupacions
  - Les Preguntes Màgiques
  - La Llei dels Promitjos
  - Cooperar amb l'Inevitable
  - Fer el Passat Constructiu
  - Somriu! Somriu! Somriu!
3. El secret de la felicitat i les seves 4 cares
4. Els 7 súper-poders de la felicitat
  - Pensa en Positiu
  - Elimina les Queixes i les Comparacions
  - Dóna Gràcies
  - Aprèn a Perdonar
  - Sigues Generós
  - Assaboreix els Petits Plaers de la Vida
  - Cuida el Teu Cos

### Imparteix

Juanjo Fernández Sola

Escriptor i Conferenciant

info@juanjofernandez.com | 654 812 920 | [www.juanjofernandez.com](http://www.juanjofernandez.com)

Twitter i Instagram @juanjofdezola | Facebook @JuanjoFernandezSola



## 29. Els adolescents poden ser encantadors!

*Creixement dels fills, Etapes de desenvolupament, Adolescència, Canvis en l'adolescència, Emocions, Comunicació, Normes, Confiança*

### Presentació

La informació que ens arriba a través dels mitjans de comunicació dels nostres adolescents sol ser “terrorífica, terrible i espantosa”...

Quan els nostres fills comencen a entrar en aquesta etapa, una suor freda ens recorre el front... És així? Realment és tan terrible la realitat actual? Hi ha una adolescència “normal”? Cal preparar-se per al pitjor? Tots els adolescents són iguals?

En aquesta xerrada parlarem de l'adolescència, la pubertat, el desenvolupament biològic i psicològic general, les diferències segons el lloc, els ambients i la cultura... i algunes propostes pràctiques per poder gaudir d'una etapa més de la vida dels nostres fills que els porta cap a la construcció de la persona autònoma... I ADULTA!

### Guió

1. Què recordem de la nostra adolescència?
2. Adolescència i pubertat.
  - Etapes de l'adolescència
  - Canvis físics i canvis psicològics
  - Els tres dols de l'adolescent
3. L'adolescent i el seu entorn.
  - Família (... i germans)
  - Amics
  - Formació
  - Riscos actuals ( i diem riscos, no perills!)
4. Conviure amb l'adolescent... És possible!
  - Uff... les emocions
  - Uff... la comunicació: frases potents.
  - Uff... les exigències: normes i rutines.
  - Alguns trucs que ens poden donar idees...

La confiança és el nostre futur!

### Imparteix

**M. Helena Tolosa Costa**

Mestra, logopeda, psicopedagoga, P.N.L., orientadora familiar, expert en Pràctiques Restauratives, facilitadora certificada del mètode “Com Parlar als fills!”  
mhelenatolosa@gmail.com | 671 631 415 | [www.mhelenatolosa.com](http://www.mhelenatolosa.com)



## 30. Els millors pares i mares del món no són perfectes (Recuperem l'autoestima)

*Autoestima, Connexió, Veu interior, Creences, Confiança, Lideratge parental.*

### Presentació

Segons les enquestes, dos de cada tres pares i mares creuen que no estan fent la seva tasca familiar tan bé com caldria. A causa de la pressió de l'entorn i dels models dels mitjans de comunicació, ens imposen una pressió enorme per ser "perfectes", i això és impossible; en no assolir-ho, la nostra confiança cau.

En aquesta xerrada, amb bon humor i molt d'amor, establim les bases per recuperar la nostra confiança i ser el millor exemple per als nostres fills i filles.

### Guió

1. El perillós mite dels "pares i mares perfectes".
  - No creguem tot el que veiem als mitjans de comunicació.
  - La confiança exterior i la interior. L'una ens resta, l'altra ens suma.
2. Desafiem les nostres creences negatives.
  - Agafem consciència de la nostra "veu interior".
  - Quins fets l'alimenten i quins l'afebleixen?
3. Encoratgem els sentiments i pensaments positius.
  - Siguem conscients de que som "cracks".
4. Identifiquem els objectius i les properes passes.
  - Buscant la connexió, no la perfecció.
  - Què podem fer per reforçar la confiança dels nostres fills i filles?
  - Què faré jo, personalment, a partir d'avui?

### Imparteix

**Carles Ventura Rovira**

Coach d'adolescents, conferenciant i autor

coaching@carlesventura.com | 644 24 91 39 | [www.carlesventura.com](http://www.carlesventura.com)

Twitter: @VenturaCoach | [www.youtube.com/user/carlesventuracoach](https://www.youtube.com/user/carlesventuracoach)



## 31. Els nostres conflictes de cada dia

### La mirada restaurativa... per a totes les edats

*Actituds educadores de pares i mares, Estils educatius familiars, Educant en el diàleg, Conflictes, Comunicació, Discutir vs. Negociar, Consens, Empatia, Assertivitat, Desenvolupament moral*

#### Presentació

Els conflictes en el sí de la nostra família sorgeixen cada dia. Alguns són constants, d'altres esporàdics. Dormir, menjar, deures, escola, amics, televisió, rebequeries, hora de tornada, baralles entre germans,... tot s'ha de negociar? Com ho podem negociar? Cal premiar? Cal castigar? He de donar explicacions per tot? En aquesta xerrada parlem d'edats, de límits, normes, compromisos, empatia, càstigs, autoritat, comunicació... des d'una mirada restaurativa posant al centre les necessitats de cadascú.

La xerrada té una durada de 90 minuts i s'imparteix amb el suport d'una presentació amb PowerPoint enmig d'històries, caricatures i algunes metàfores de la vida!

#### Guió

1. Per què tenim conflictes?
2. Tot s'ha de negociar? Alguns previs.
  - Les 4 C: coherència, constància, consciència i consistència
  - L'exercici de l'autoritat. De la norma al compromís
  - Càstigs, premis i regals
  - Conseqüències: clar, concret, constant, curt i coherent
  - Empatia
3. Habilitats per la gestió del conflicte
  - Comunicació
  - Gestió Emocional
4. Gestió de conflictes
  - Estils de resolució
  - Les preguntes restauratives
  - PIGAP (parar, identificar, generar, avaluar, planificar)
5. Idees per resoldre la quotidianitat del dia a dia
  - Passem a la pràctica: què, qui, com i quan! (aquest apartat es modifica en funció de les edats a qui va dirigida la xerrada: infantil, primària, adolescència)

#### Imparteix

**M. Helena Tolosa Costa**

Mestra, logopeda, psicopedagoga, P.N.L., orientadora familiar, expert en Pràctiques Restauratives, facilitadora certificada del mètode "Com Parlar als fills!" i formadora de Comunicació NoViolenta.

mhelenatolosa@gmail.com | 671 631 415 | [www.mhelenatolosa.com](http://www.mhelenatolosa.com)



## 32. Emergències en ruta

### Tinguem cura dels nostres infants

*Educar en valors*

#### Presentació

En l'estil de vida actual ens trobem que un simple "bon dia" ja és molt. Amb aquesta xerrada taller volem aprofundir en aquells valors "reals" que fan que tant la nostra vida i la de les persones del nostre entorn siguin millors.

Parlem de valors, parlem d'educació, parlem dels nostres fills i filles, i parlem del seu futur. Avui, sembla que dir "gràcies", "perdó", o simplement un "si us plau" sembli ridícul i estrany. Siguem valents, valents en l'educació dels nostres filles i fills, valents en mostrar aquells aspectes de l'educació, aquells valors i aquelles habilitats que els seran ser més persones, més ben dit, més bones persones.

Però, com? Dona'ns l'opció de parlar-ne, de posar-ho en comú, mirem altres punts de vista, escoltem al nostre voltant, com ens sentíem quan en parlem?

#### Guió

1. Hàbits o valors?
2. Eduquem per veure'ls feliços
3. Poden els valors personals millorar la nostra vida?
4. Posem-nos en situació

#### Imparteix

**Eduard Veros González**

Professor, Formador en PNL i conferenciant. Analista d'empreses i consultor. Coach personal i de directius. Tècnic Superior en Prevenció de Riscos L.  
eduardveros@gmail.com | 627 823 548



## 33. Fem-nos propers quan decideixi el seu camí: Orientació Acadèmica i Professional per Alumnes de 4t d'ESO

*Pares i escola, Orientació acadèmica i professional, Sortides després de l'ESO, Batxillerat, Formació Professional*

### Presentació

Es tracta d'una xerrada adreçada a pares, mares i alumnes, especialment de 4t d'ESO, sobre l'organització dels ensenyaments postobligatoris, les sortides acadèmiques i professionals i la importància de treballar plegats (escola, família i alumnes) per tal de conèixer les capacitats i competències dels nois i noies per ajudar-los a prendre decisions.

### Guió

1. L'organització dels ensenyaments postobligatoris.
2. Factors que intervenen en l'orientació
  - a. Quines opcions d'estudi hi ha disponibles
  - b. El mercat del treball: Les professions del futur. Tendències actuals del mercat laboral
  - c. L'autoconeixement: Passions i habilitats
3. El Batxillerat
  - a. Modalitats i currículum
  - b. Batxillerats alternatius
  - c. Accés als estudis de grau universitari
4. Ensenyaments professionals
  - a. Cicles formatius. Característiques
  - b. Com funciona el procés d'admissió
  - c. Pràctiques en empresa
  - d. Ensenyaments de règim especial (esports, música,...)
  - e. Formació Professional per alumnes sense el GESO: PFI, FP Bàsica i IFEs
5. La preinscripció i la matrícula
  - a. Terminis i requisits
6. On trobar més informació
  - a. Recursos i enllaços per a obtenir informació addicional

### Imparteix

**Eva Aguiló Samitier**

Enginyeria Tècnica en Telecomunicacions i Enginyeria Superior en Electrònica.

Responsable de l'àrea pedagògica de la Fundació Escola Cristiana de Catalunya

eaguilo@fecc.cat | 93 302 70 13



## 34. Fer deures i acabar contents, és possible?

*Autoaprenentatge, Esforç, Estudis, Èxit escolar*

### Presentació

Si busques una xerrada on t'expliquin només com ajudar al teu fill a aprovar exàmens..., hauràs de continuar buscant.

Però si busques una xerrada on es parli de com acompanyar al teu fill o filla a ser més competent, més capaç i més autònom davant dels seus reptes escolars...i personals. Ja l'has trobat.

### Guió

1. Fer deures és fer un viatge, però cap a on?
2. El destí dels viatge
3. Què posem a la motxilla?
4. I si ens equivoquem de camí?
5. Quin preu té aquest viatge
6. Arribar segur que arribes, però a on?

### Imparteix

**Àlex Visús Vinué**

Coach familiar, educatiu i de parella. Orientador familiar. Pedagog  
coach@alexvisus.com | 660 082 450 | www.alexvisus.com



## 35. Fomentar l'autoestima en els nostres fills (només es tracta d'elogiar?)

*Creixement dels fills, Dimensions i aspectes de creixement, Autoestima, Relacions positives, Resiliència, Error, Alegria vital*

### Presentació

L'autoestima és un terme d'actualitat dins del món educatiu, el món de l'autoajuda, del creixement personal. Però, què significa tenir realment una bona autoestima? Què hem de fer perquè els nostres fills tinguin una autoestima sana i equilibrada? En aquesta xerrada podem aprendre i compartir algunes pràctiques que ens poden donar llum i fer-nos adonar que no es tracta de l'elogi constant, sinó de fomentar situacions on els nostres fills experimentin la vàlua i se sentin capaços d'assumir el risc de viure i d'assumir les frustracions i els reptes del dia a dia. La xerrada té una durada de 90 minuts i s'imparteix amb el suport d'una presentació amb PowerPoint amb el toc personal d'anècdotes, contes i vivències personals!

### Guió

1. L'autoestima, què és realment?
  - Significat d'autoestima: el sentiment de vàlua i de capacitat.
  - Tipus d'autoestima
  - Evolució de l'autoestima en les diferents etapes
2. ITV del nostre nivell d'autoestima?
  - Què portem a la motxilla de la nostra família d'origen?
  - Conseqüències de l'excés i del dèficit.
  - I ara, actuem per re- acció o per pro- acció?
3. Els pilars de l'autoestima
  - Estimular les relacions positives
  - Estimular la competència
  - Estimular l'orientació vers les fites i valors
  - Sentir-se bona persona
  - Gaudir més els fills i patir-los menys: alegria vital, ganes de viure.
4. Autoestima i resiliència... Dos termes que es troben a mig camí
5. La nostra autoestima com a pares i mares
  - La por als nostres errors
  - L'educació d'avui, la d'ahir i la de demà ... no és la mateixa.
  - Desdramatitzar els nostres errors!

### Imparteix

**M. Helena Tolosa Costa**

Mestra, logopeda, psicopedagoga, P.N.L., orientadora familiar, expert en Pràctiques Restauratives, facilitadora certificada del mètode "Com Parlar als fills!"  
mhelenatolosa@gmail.com | 671 631 415 | www.mhelenatolosa.com



## 36. Formació pràctica – teòrica en la pràctica de l'atenció plena

*Intel·ligència emocional, Emocions*

### Presentació

Xerrada teòrica – pràctica pel desenvolupament d'habilitats cognitives, emocionals i relacionals, en l'àmbit escolar i familiar que té com a fonament la pràctica del l'atenció plena i de la Compassió.

### Guió

1. Què és la pràctica de l'atenció plena? L'observació i la concentració.
2. La respiració. Estar present.
3. L'atenció al cos.
4. Conèixer la ment i aprendre a calmar-la.
5. Aprendre a identificar i a gestionar les pròpies emocions.
6. Aprendre a conviure amb els pensaments.
7. Aprendre a gestionar les tensions i l'estrès.
8. L'acceptació. L'escolta atenta.
9. La confiança.
10. La compassió: amabilitat i felicitat.
11. La meditació: Buscar l'equilibri amb un mateix, amb els altres i amb l'entorn.

### Imparteix

**Anna M. Rifà Sais**

Docent a l'escola Vedruna Vall. Professora i instructora de la pràctica de l'atenció plena.  
Col·labora amb la FECC.

annamariarifasais@gmail.com | 636 699 692



## 37. Germans: convivència impossible?

*Gelosia, Convivència, Enveja*

### Presentació

Les relacions entre germans, o cosins que fan de germans, obren un gran ventall de possibilitats: des del respecte, a la gelosia, a l'enveja, a la rivalitat, a la competència, a l'amistat, a l'afinitat absoluta o a la disparitat més gran de gustos, temperaments i caràcters. I nosaltres, els pares i mares, hi som al mig intentant dirigir una orquestra on tothom trobi el seu lloc, soni amb una mínima harmonia... I ningú marxi amb el flabiol sonant!

De tot això en parlarem durant 90 minuts amb un ppt i diversos vídeos multimèdia que ens donaran pistes per el dia a dia.

### Guió

1. Fratria
  - Els vincles dels germans
  - La relació entre germans al llarg dels anys.
2. Dinàmiques entre germans
  - Gelosia
  - Enveja
  - Rivalitat
  - Competència
3. La gelosia
  - Procurem evitar ...
  - Procurem saber ...
  - Què fem? Què direm?
4. Idees per promoure una convivència fraternal
  - Cada fill és únic
  - Prohibit comparar
  - De debò que tot s'ha de compartir?
  - Grans, petits i mitjans...
  - La igualtat passa pel respecte a la diferència: a cadascú segons les seves necessitats
5. Idees per gestionar les baralles i altres incidències
  - Mètodes
  - Registre de baralles
  - PIGAP (Parar-Identificar-Generar-Avaluar-Planificar)

### Imparteix

**M. Helena Tolosa Costa**

Mestra, logopeda, psicopedagoga, P.N.L., orientadora familiar, expert en Pràctiques Restauratives, facilitadora certificada del mètode "Com Parlar als fills!"  
mhelenatolosa@gmail.com | 671 631 415 | [www.mhelenatolosa.com](http://www.mhelenatolosa.com)



## 38. Gestió de les emocions i sentiments a l'adolescència

*Autoestima, Conducta alimentària, Benestar emocional, Criança positiva*

### Presentació

Els trastorns de la conducta alimentària segueixen representant la tercera malaltia crònica entre els joves i adolescents, afectant més de 28.000 nois i noies a Catalunya. Són malalties mentals que, malauradament, ocasionen greus efectes a nivell físic i emocional, però també en l'entorn personal, social i familiar de les persones que les pateixen.

Malgrat la seva potencial gravetat, els experts alerten de la possibilitat de prevenció d'aquests trastorns i la importància de la intervenció primerenca per evitar majors conseqüències. I és en el marc de la prevenció en què l'escola, conjuntament amb la família, hi té un paper cabdal i imprescindible per posar fre a l'epidèmia que representen.

Des de casa es poden prevenir, educar i promoure valors i hàbits saludables des de la infància –i especialment en l'adolescència– que facin el noi i la noia més resistent a patir un trastorn d'aquest tipus.

La Conferència té com a objectiu principal proporcionar informació sobre la pubertat i l'adolescència, conductes de risc més habituals i com actuar per afavorir que aquesta etapa vital evolucioni de forma saludable.

### Guió

1. Pubertat i adolescència: què són
2. Com gestionar el vincle amb l'adolescent
3. Com reforçar l'autoestima de l'adolescent
4. Conductes de risc més habituals a l'adolescència
5. Com actuar davant la sospita d'un possible problema

### Imparteix

#### Fundació imatge i autoestima

Psicòlogues de promoció de la salut de l'Associació contra l'Anorèxia i la Bulímia i la Fundació Imatge i Autoestima

Mar Alegret Valdivia

malegret@acab.org | 680 26 29 21 / 93 454 91 09 | [www.acab.org](http://www.acab.org)



## 39. Gestionar la incertesa i les pors: treballar la resiliència

*Pors*

### Presentació

Gestionar i transitar per les pors i la incertesa ens posen en un terreny sovint desagradable. La por és una emoció adaptativa les amenaces de l'entorn però ... Quines pors són normals, quines sobrepassen i quan ens hem de preocupar? Com podem educar en la gestió de la por? I què en fem de la incertesa? Tot es pot controlar? Om podem sostenir-la? pors?

De tot això, en parlarem durant 90 minuts amb un ppt i diversos vídeos multimèdia que ens faran obrir els ulls.

### Guió

1. Situem-nos
  - Incertesa i pors
  - De què serveix la por?
  - Tipus de pors
2. Incertesa
  - La pèrdua del control
  - Conviure amb la realitat de la vulnerabilitat
3. I ara... Què fem?
  - Activar la resiliència
4. Procurem promoure...
  - Tècniques, contes...
  - Relaxxxxxxxxxx

### Imparteix

**M. Helena Tolosa Costa**

Mestra, logopeda, psicopedagoga, P.N.L., orientadora familiar, expert en Pràctiques Restauratives, facilitadora certificada del mètode "Com Parlar als fills!"  
mhelenatolosa@gmail.com | 671 631 415 | www.mhelenatolosa.com



## 40. Kit d'eines per una criança respectuosa i amable

*Educar en el diàleg, Pares primerencs*

### Presentació

Als pares i a les mares ens aniria bé tenir una caixa d'eines bàsica per a poder exercir les nostres funcions parentals, però, com molt bé diuen, els pares i les mares no naixem ensenyats ni amb un manual sota el braç!

Malgrat tot, podem preveure i treballar algunes habilitats cabdals pel dia a dia que a més, ens serviran per tots els àmbits de la nostra vida!

El primer pas, ser conscients!

De tot això en parlarem durant 90 minuts amb un ppt i diversos recursos que ens donaran pistes pel dia a dia.

### Guió

1. Aprendre i desaprendre
  - De la inconsciència inconscient a la consciència inconscient
  - Fem una matriu DAFO?
2. Els essencials
  - Segur que és fill meu? Mirades
  - Desordres jeràrquics
  - Autoritat, autoritarisme i respecte!
  - Càstigs, premis, conseqüències... COMPROMISOS
  - Emocions a flor de pell! I empatia!
  - Gestió emocional i autocura
  - Comunicació assertiva i escolta activa
3. Resoldre conflictes
  - Autoritat, autoritarisme i respecte!
  - Sigues un bon estrateg! La restaurativa a casa
  - Val la pena que ens barallem per això? Prioritzem!
4. Passat, present i futur: la motxilla familiar de la nostra història
  - Estar ben moblat: penso, sento i actuo
  - Les nostres pors, les seves pors
  - Resiliència
  - Necessitats
  - Gràcies, gràcies, gràcies...
5. I ara... quin objectiu et proposes?

### Imparteix

**M. Helena Tolosa Costa**

Mestra, logopeda, psicopedagoga, P.N.L., orientadora familiar, expert en Pràctiques Restauratives, facilitadora certificada del mètode "Com Parlar als fills!"

mhelenatolosa@gmail.com | 671 631 415 | [www.mhelenatolosa.com](http://www.mhelenatolosa.com)



## 41. L'autèntica Autoestima: 4As per triomfar!

*Actituds educadores de pares i mares, Ajudar els infants a fer-se grans, Autoconeixement, Autoestima, Automotivació, Confiança, Talent, Equilibri emocional*

### Presentació

L'Autoestima és un concepte tan sobreutilitzat -i sovint tan mal utilitzat- que, si fos una persona, tindria l'autoestima molt baixa! És una llàstima, perquè l'Autoestima, l'autèntica Autoestima, és fonamental en les nostres vides i en les dels nostres fills. En aquesta xerrada coneixereu les 4As de l'Autoestima (AutoConcepte, AutoImatge, AutoReforç i AutoEficàcia) i descobrireu com serveixen per créixer com a persones, desenvolupar els talents, compartir-los generosament... i triomfar!

### Guió

1. L'Autoestima No és...
2. Per què és tan important l'Autoestima?
3. Les trampes (pròpies i alienes) que posen en perill l'Autoestima
4. Les 4As de l'autèntica Autoestima:
  - Autoconcepte (què penses de tu mateix)
  - Autoimatge (quina opinió tens del teu aspecte)
  - Autoreforç (com et recompenses)
  - Autoeficàcia (quina confiança tens en tu mateix)
5. Com afavorir l'autèntica Autoestima per millorar la nostra vida i la dels nostres fills

### Imparteix

Juanjo Fernández Sola

Escriptor i Conferenciant

info@juanjofernandez.com | 654 812 920 | [www.juanjofernandez.com](http://www.juanjofernandez.com)

Twitter i Instagram @juanjofdezsola | Facebook @JuanjoFernandezSola



## 42. La comunicació comença amb tu, millora la comunicació amb els fills

### Presentació

Un dels grans problemes de la societat és la comunicació, en els nostres dies hi ha molta informació i massa estímuls informatius; fins i tot ara tenim més canals informatius que mai en la història, però realment ens estem comunicant?

Quan parlem amb els nostres fills (alumnes), ens comuniquem o simplement donem informació? Quan comença el procés de comunicació entre pares/mares i fills? Quan comença el procés de comunicació amb els adolescents?

Què puc fer jo, per entendre millor al meu fill/a?

### Guió

1. El càstig
2. El reforç
3. L'escolta
4. La sobrecorrecció
5. Els models de conducta
6. Els patrons familiars

### Imparteix

**Eduard Veros González**

Professor, Formador en PNL i conferenciant. Analista d'empreses i consultor. Coach personal i de directius. Tècnic Superior en Prevenció de Riscos L.

eduardveros@gmail.com | 627 823 548



## 43. La gestió de l'estrès basat en la pràctica de l'atenció plena

*Estrès, Emocions*

### Presentació

Entrenar l'atenció ens ajuda a estar atents a l'aquí i a l'ara. La ment ens porta del passat al futur i no ens deixa estar mai en el present. Això fa que visquem amb angoixa i estrès. Amb la pràctica de l'atenció plena convidem a la ment al present a través de la respiració, ja que és l'àncora que ens retorna a l'aquí i a l'ara.

### Guió

1. L'observació i la concentració. Atenció a la respiració.
2. La postura. Tipus de pràctiques. Què passa durant la pràctica.
3. Consciència i pilot automàtic. L'atenció al cos.
4. L'actitud. Conèixer la ment i aprendre a calmar-la
5. Consciència corporal. Moviment conscient.
6. Consciència i emocions. La resposta emocional: gestió de les pròpies emocions.
7. Pràctica de l'autocompassió. L'acceptació.
8. La compassió: amabilitat i felicitat. Buscar l'equilibri amb un mateix, amb els altres i amb l'entorn.

### Imparteix

**Anna M. Rifà Sais**

Docent a l'escola Vedruna Vall. Professora i instructora de la pràctica de l'atenció plena Col·labora amb la FECC.

annamariarifasais@gmail.com | 636 699 692



## 44. La plenitud del silenci

*Transcendent, Religiós, Cristià*

### Presentació

El **silenci** és el que se'ns obre quan estem **plenament presents** en nosaltres mateixos, com si del respirar es tractés, **acompanyant-nos cap a la trobada amb Jesús, cap a la plenitud** (felicitat) **de Vida**.

### Guió

1. Aquietar el cos i la ment.
2. Silenciament
3. Connectar amb el SER
4. Com visc. En què baso la meva serenitat d'esperit.
5. Estar present. Plena Consciència.
6. Des d'on vull viure.
7. Punt de trobada. Plenitud.

### Imparteix

**Anna M. Rifà Sais**

Docent a l'escola Vedruna Vall. Professora i instructora de la pràctica de l'atenció plena.

Col·labora amb la FECC.

annamariarifasais@gmail.com | 636 699 692



## 45. Les 6 “C” per ajudar en la preparació de les PAU/Selectivitat

*Educació emocional, Batxillerat, Ajudar els fills a estudiar*

### Presentació

La Selectivitat (i els exàmens finals) són viscuts a les llars com moments de màxima tensió i estrès, ja que impacten molt el futur acadèmic i professional de l'alumnat.

L'objectiu d'aquesta xerrada és donar eines a pares i mares per fer un millor acompanyament i augmentar així les possibilitats d'èxit.

### Guió

Per aconseguir-ho, agruparem sota 6 “C” les eines per ser millors acompanyants:

1. Com estic (i vull estar) jo? Treballar sobre el nostre estat **emocional**.
2. Comprendre'l: L'**empatia** és bàsica per poder entendre els fills i filles i reduir la tensió.
3. Cuidar-lo: Com podem **ajudar** emocionalment, físicament i mentalment?
4. Com es parla ell/a mateix/a? Pararem atenció a les **frases** amb les que s'autolimita.
5. Colzes: Alguns apunts molt bàsics sobre **com** estudiar.
6. Celebrar: El **Reconèixer** l'esforç com a generador d'energia per al futur.

### Imparteix

**Carles Ventura Rovira**

Coach d'adolescents, conferenciant i autor

coaching@carlesventura.com | 644 24 91 39 | [www.carlesventura.com](http://www.carlesventura.com)

Twitter: @VenturaCoach | [www.youtube.com/user/carlesventuracoach](https://www.youtube.com/user/carlesventuracoach)



## 46. Motivar per aprendre

*Creixement dels fills, Dimensions i aspectes de creixement, Intel·ligències múltiples, Cerebell executiu, Motivació, Voluntat, Esforç*

### Presentació

Sovint sembla que l'escola és l'entitat més apropiada per ensenyar i transmetre els coneixements "oficials"... però és des de petits que podem motivar els nostres fills per a quelcom bàsic... Per aprendre, cal tenir cura del triangle PODER (capacitats/I múltiples) – VOLER (motivació) i SABER (tècniques). EL DESIG D'APRENDRE I DE SABER!

Com podem estimular la curiositat dels nostres fills, què cal valorar, com vivim els pares i les mares l'"obligatorietat" de l'escola i l'institut? Com podem ajudar els nostres fills a fer-se càrrec de les seves responsabilitats? Com analitzar els resultats escolars?

### Guió

1. El triangle de l'aprenentatge
  - Poder: intel·ligències
  - Voler: motivació
  - Saber: tècniques
2. Voler: Motivació
  - Motivació extrínseca
  - Motivació intrínseca
3. Poder: Intel·ligències i capacitats
  - La curiositat, base de l'aprenentatge
  - Activar el pensament
  - Observar: les intel·ligències múltiples
4. Saber: Tècniques i condicions
  - El cervell executiu
  - Voluntat i... esforç
  - Necessitats tècniques
5. Coaching per valorar els resultats escolars ... I actuar!
  - Estudia i aprova
  - No estudia i aprova
  - No estudia ni aprova
  - Ni estudia ni aprova

### Imparteix

**M. Helena Tolosa Costa**

Mestra, logopeda, psicopedagoga, P.N.L., orientadora familiar, expert en Pràctiques Restauratives, facilitadora certificada del mètode "Com Parlar als fills!" i formadora de Comunicació NoViolenta.

mhelenatolosa@gmail.com | 671 631 415 | [www.mhelenatolosa.com](http://www.mhelenatolosa.com)



## 47. Música i emocions. Gòspel sistèmic

*Música, Emocions*

### Presentació

L'activitat musical és una de les que activa d'una forma més generosa les nostres connexions neuronals. Sabem que cantar, ballar, tocar, escoltar, ens porta a produir hormones del plaer, que són les que ens ajuden a reduir l'estrès. Les emocions estan directament relacionades amb aquest procés.

En aquesta xerrada anirem de la pràctica a la teoria, i no parlarem de res que no haguem experimentat abans. Fem-ho fàcil!

### Guió

1. La música com a vehicle
  - L'experiència de la música en primera persona
  - Silenci i escolta
  - Tots som músics: teoria de la reminiscència de Plató
2. El gòspel afroamericà
  - Breu història del gòspel afroamericà
  - Diferències i similituds amb el nostre context musical
  - El nostre gòspel
3. El cervell
  - Anatomia bàsica i a nivell d'usuari: quatre apunts senzills per recordar l'apassionant funcionament del nostre preciós cervell
4. Gòspel sistèmic: experiència universal
  - Bases de la pedagogia sistèmica
  - L'alegria de la música canvia el nostre cervell
  - Cantar ens rebaixa l'estrès
  - La convivència amb les emocions pot venir vehiculada per una cançó
5. La tornada a casa
  - Recursos per a l'aula
  - Recursos per a casa
  - Recursos per a un/a mateixa (els més efectius)
6. Precs i preguntes

### Imparteix

**Sonia Moreno Del Águila**

Directora de cors gòspel, coach, terapeuta vocal, formadora i mestra.

weclapcor@gmail.com | 666 829 089 | [www.soniaweclap.wordpress.com](http://www.soniaweclap.wordpress.com)



## 48. Navegant pel mar digital



TALLER

### Presentació

Estem perduts en el mar de les noves tecnologies, colpits per una gran quantitat d'informació davant una nova realitat digital que ens atrapa; ens trobem educant els nostres infants sense saber ben bé com fer-ho. Et qüestionem quins són els límits en l'ús de la pantalla? T'has plantejat quan li has de donar un mòbil o una tauleta? Et preguntes si es pot fer un bon ús de les noves tecnologies?

Diuen que ells són nadius digitals, però potser tots plegats som orfes digitals. Sabent que les noves tecnologies han vingut per quedar-se, us proposem uns tallers lúdics per reflexionar i trobar respostes que ens orientin en aquest mar immens.

### Guió

1. Els usos que donem a les noves tecnologies i a les pantalles
2. La mesura en l'ús
3. Com ser crítics davant l'allau d'informació que arriba
4. Límits i la desconexió digital

### Imparteix

Fundació JOV

Mireia Balcells Valerio

Mireia@fundaciojov.com | 648 787 411 | [www.fundaciojov.org](http://www.fundaciojov.org)

**Preu:** 450€ dues sessions i la dinamització del temps intermedi



## 49. No sap què fer! (Com acompanyar la tria del futur dels nostres fills/es?)

*Orientació acadèmica i professional, Batxillerat*

### Presentació

Com podem acompanyar als nostres fills i filles en l'orientació del tram final de la ESO o el Batxillerat?

Eines i recursos per acompanyar el descobriment de la vocació dels nostres fills/es, a partir de les motivacions, capacitats i habilitats personals, en un moment crític pel seu futur acadèmic i professional.

Xerrada / taller d'una durada aproximada de 2 hores, amb part teòrica, anàlisi personal familiar, i amb propostes, recursos i eines concretes aplicables a la realitat familiar.

### Guió

1. Prendre consciència del moment vital del noi/a i contextualitzar la dimensió professional
2. Prendre consciència de les habilitats, capacitats i actituds del noi/a, a partir de la Teoria de les Intel·ligències Múltiples
3. Contrastar mites / veritats davant d'aquest moment vital
4. Presentar la diversitat d'opcions i possibilitats professionals actuals
5. Facilitar l'anàlisi personal per potenciar habilitats personals dels pares i mares per acompanyar els fills/es
6. Facilitar recursos pràctics per ressaltar habilitats i capacitats dels fills/es

### Imparteix

David Codina Riqué

Mestre, conferenciant i formador

davidcodinarique@gmail.com | 669 470 838

www.davidcodinarique.cat | @davidcodinarique



## 50. No us baralleeeu! Germans ben avinguts

*Creixement dels fills, Aprenentatge de les relacions, Relacions entre germans i amics, Ben avinguts, Comunicació, Conflicte, Baralles, Gelosia, Enveja, Rivalitat, Sentiments positius, Amistat*

### Presentació

**“Sí, es barallen, però entre germans és normal, no?”** Curiosament, en un món on sovint sobreprotegim els fills, de vegades deixem que s’instal·lin dinàmiques de relació molt negatives entre germans i, per no enfrontar-nos a la realitat, defugim el conflicte. **L’amor fraternal, l’amistat... són sentiments extraordinaris pels quals val la pena esforçar-se.** Per això a la xerrada farem propostes per a diferents estils de vida familiar, sempre amb la intenció de fer que els germans s’estimin... i ho sembli!

### Guió

1. Comencem malament..!
  - Quin títol..! Quina xerrada..!
2. Algunes veritats incòmodes
  - Del que ens agradaria a la realitat
  - Factors importants: l’espai limitat, el nombre de germans, la diferència d’edats...
3. Cadascú en el seu lloc
  - Primogènit, el segon, el del mig, el petit... avantatges i inconvenients.
4. Tres conceptes fonamentals
  - Gelosia, Enveja, Rivalitat... no és el mateix!
5. Fora sentiments negatius!
  - Cal expressar-los per poder-se’n alliberar.
6. I ara què fem?
  - Bateria d’estratègies que poden resultar útils en funció de la situació: admetre, verbalitzar, tallar, evitar comparacions, descriure, establir normes clares, anar sempre “a una”

### Imparteix

Juanjo Fernández Sola

Escriptor i Conferenciant

info@juanjofernandez.com | 654 812 920 | [www.juanjofernandez.com](http://www.juanjofernandez.com)

Twitter i Instagram @juanjofdezsola | Facebook @JuanjoFernandezSola



## 51. Pares i mares d'I3... sense estrès!

*Actituds educadores de pares i mares, Les emocions en l'educació familiar, Pares primerencs, Primera infantesa, Autoestima, Educació infantil, Escoltar, Sentiments, Comportaments negatius, Reforçar comportaments positius, Mossegades a l'escola, Malalties a l'escola, Menjador escolar*

### Presentació

Els vostres fills estan a punt d'entrar a P3? Esteu patint? “Plorarà, menjarà, aprendrà, s'ho passarà bé, en tindran cura, ja ho sabrem fer..?” Tant si sou aquesta mena de pares i mares, com si sou mestres o directores d'Educació Infantil i veieu venir la nova fornada de famílies, **aquesta és la vostra xerrada!** Una proposta de cinc vocals per fer un munt de petits canvis poderosos i aprofitar la saviesa de les auques per descobrir que **podeu ser Pares i Mares de P3... sense Estrès!**

### Guió

1. Els fills porten canvis... Però no podem canviar-ho tot!
2. Cinc vocals, un munt de canvis!
  - 2.1 Animar amb Autoestima
    - Què és l'autoestima i com potenciar-la?
    - La nostra autoestima de pares, fonamental!
    - Què ens diu l'Auca dels Pares Primerencs de P3?  
(potser ploren a en entrar i sortir, però no tota l'estona!)
  - 2.2 Escoltar amb Estratègies
    - Estem disposats a escoltar?
    - Verbalitzar els sentiments, Reconèixer-los amb interjeccions, concedir desigs amb la fantasia
    - Dedicar temps als fills, trobar “Moments Màgics” i tenir-ne cura
    - Què ens diu l'Auca dels Pares Primerencs de P3?  
(hem d'estar-hi disposats: estimar és escoltar amb il·lusió!)
  - 2.3 Insistir amb Instruments
    - Insistir perquè estem segurs del que fem (brúixola, no penell)
    - Instruments per eliminar comportaments negatius i reforçar els positius
    - Elimina la preocupació per les 3M (Mossegades, Malalties, Menjador)!
    - Què ens diu l'Auca dels Pares Primerencs de P3?  
(insistència, convivència, calma, confiança!)
  - 2.4 Organitzar amb Objectius
    - Cap on anem? Què volem aconseguir? Propòsits!
    - Què ens diu l'Auca dels Pares Primerencs de P3?  
(objectius a assolir: adéu a bolquers, biberó i xumet)
  - 2.5 Una mica d'alegria!
    - Fes el Bé i Fes-ho Bé amb sentit de l'humor!
    - Siguem positius, no “quejicas”: 21SQ (21 Dies Sense Queixes)
    - Què ens diu l'Auca dels Pares Primerencs de P3?  
(tot això passarà i s'oblidarà: confiem en l'escola que hem triat per als nostres fills!)

### Imparteix

Juanjo Fernández Sola

Escriptor i Conferenciant

info@juanjofernandez.com | 654 812 920 | [www.juanjofernandez.com](http://www.juanjofernandez.com)

Twitter i Instagram @juanjofdezsola | Facebook @JuanjoFernandezSola



## 52. Parlem de diners amb les criatures, també!

*Actituds educadores de pares i mares, Cooperació, Educar en valors, El món d'avui, Entorn on creixen els nostres fills, Responsabilitat*

### Presentació

Vivim en un entorn en el qual els diners i el consumisme prenen una importància central que no contribueix al desenvolupament de la interioritat de les persones.

Necessitem tot el que tenim i volem? Què hi ha darrere del preu d'un producte? Tot té un preu?

Aquesta xerrada proposa reflexions i recursos per educar en els diners des dels valors de la cooperació, la generositat i la responsabilitat, i a prendre consciència del paper dels diners al món i com podem contribuir a canviar el món si canviem la manera com gastem o invertim els nostres diners.

### Guió

1. Per què hem de parlar de diners amb els infants?
2. Els diners són necessaris, però no han de ser el centre de la nostra vida
3. Fer servir els diners amb mesura i sentit
4. Quants diners necessitem?
5. Quan tenim diners, què en podem fer?
  - consumir de manera responsable
  - estalviar
  - donar
6. Viure en la plenitud o en la necessitat
7. Qüestions pràctiques i preguntes freqüents: la setmanada, quants diners i a quina edat, obrir un compte corrent, regalar diners o regals, jocs i contes per parlar de diners.

### Imparteix

**Montse Junyent Ferrer**

Formadora en noves economies i consultora del Balanç del Bé Comú.

junyentm@gmail.com | 628 448 608 | [www.educarxtransformar.com](http://www.educarxtransformar.com)

@JunyentMontse



## 53. Per què diem SI quan voldríem dir que NO? (El problema dels límits amb els fills)

*Actituds educadores de pares i mares, Estils educatius familiars, Autoritat i límits, Fermesa, Dialogar, Relació pares - fills, Estratègies dels fills, Càstig, Conseqüències*

### Presentació

Es tracta d'una xerrada que pretén ajudar pares i mares a prendre consciència de la necessitat i de la bondat dels límits, educativament parlant. Analitza les dificultats per a posar-los i mantenir-los i dona algunes orientacions sobre les millors actituds i estratègies dels pares per ajudar els fills a madurar i créixer en autonomia, tot mantenint unes relacions familiars sanes (que no sense conflictes!).

La xerrada té una durada d'una hora aproximadament.

### Guió

1. Els motius
  - Vivim en un context educatiu molt plural
  - Alguns referents diuen... SI
  - Els sentiments contrariats del fill/a
  - Mantenir un "pols" constant
  - La manca de temps
  - Els meus sentiments
2. Per a què són bons els límits? Els no?  
Protegeixen, orienten, donen seguretat, ajuden a créixer, estimulen, ajuden a madurar, permeten entrenar-se a la frustració, ajuden a mantenir unes relacions sanes (amb crisis), desenvolupen la moral ...
3. Característiques d'un no ben donat, d'un límit ben posat
  - El NO concret
  - L'actitud de fermesa dels pares
  - El talant dialogant dels pares
  - La relació positiva pares-fills
4. Les estratègies que té el nostre fill/a per fer-nos desistir
  - La comparació, l'acusació, l'agressió, el ridícul... La "trampa de la felicitat"
5. I quan els fills transgredeixen un límit, què fem? El càstig?
  - Anàlisi del càstig
  - Criticar o descriure? (l'assertivitat al poder!)
  - Les accions tenen conseqüències!

### Imparteix

**Elena Martínez López**

Mestra i cap d'estudis del Col·legi Claret de Barcelona

elena.claret@gmail.com | 654 629 010

**Jaume Fabró Montolio**

Mestre i coordinador pedagògic de l'escola Mare de Déu de la Mercè de Barcelona

jaume.fabro@gmail.com | 679 23 79 05



## 54. Quan la meditació esdevé pregària

*Transcendent, Religiós, Cristià*

### Presentació

Aquest taller té com objectiu ensenyar i acompanyar en la pràctica de la meditació per tal que es pugui arribar a fer experiència de **pregària**.

### Guió

1. Com meditar. Aprendre a meditar.
2. Aquietar el cos i la ment.
3. Des d'on meditem.
4. Meditar – contemplar - pregar

### Imparteix

**Anna M. Rifà Sais**

Docent a l'escola Vedruna Vall. Professora i instructora de la pràctica de l'atenció plena. Col·labora amb la FECC.

annamariarifasais@gmail.com | 636 699 692



## 55. Què en fem, de les emocions? (L'educació emocional des de casa)

*Creixement dels fills, Dimensions i aspectes de creixement, Intel·ligència emocional (interpersonal i intrapersonal), Caràcter i personalitat, Conducta, Emocions primàries i secundàries, Estils emocionals*

### Presentació

La xerrada ens parla sobre la Intel·ligència Emocional i com educar-la des de casa per tenir famílies emocionalment sanes. Què són les emocions? Quin paper juguen en el nostre comportament? Dóna orientacions sobre com educar les emocions, donar nom, contenir-les i regular-les i com gestionar el baròmetre emocional individual i familiar.

La xerrada té una durada de 90 minuts i s'imparteix amb el suport d'una presentació amb PowerPoint enmig d'històries, caricatures i contes.

### Guió

1. Temperament, caràcter, personalitat... Qui és què?
  - Quina és la motxilla biològica? Temperament, caràcter i personalitat
2. Emocions
  - Què són les emocions? Primàries i secundàries
  - Relació emoció – conducta
  - Relació emoció - pensament
3. Intel·ligència emocional
  - Intel·ligència interpersonal
  - Intel·ligència intrapersonal
4. Estils emocionals de les mares i dels pares.
  - Ignorar
  - Censurar
  - Sotmetre's
  - Gestionar
5. Educació emocional
  - Consciència emocional
  - Regulació emocional
  - Autonomia emocional
  - Habilitats socioemocionals
6. Pràctica del dia a dia!

### Imparteix

**M. Helena Tolosa Costa**

Mestra, logopeda, psicopedagoga, P.N.L., orientadora familiar, expert en Pràctiques Restauratives, facilitadora certificada del mètode "Com Parlar als fills!"  
mhelenatolosa@gmail.com | 671 631 415 | [www.mhelenatolosa.com](http://www.mhelenatolosa.com)



## 56. Que no pateixi o que no creixi?

### Enfrontar-se al dolor, l'adversitat i la mort

*Creixement dels fills, Dimensions i aspectes de creixement, Afrontar l'adversitat i el dolor, Intel·ligència emocional, Sensibilitat, Sobreprotecció, Autonomia, Dolor i patiment, Emocions: Tristesa, Autoestima, Mort*

### Presentació

Potser no ens agrada pensar-hi, i és ben cert que la nostra societat fa grans esforços per “amagar” la mort i “estalviar” el dolor, però per benintencionat que pugui ser aquest esforç, estem negant als nostres fills la possibilitat de superar les adversitats en la certesa que poden confiar en aquells que els estimen. Si s'eduquen des de petits en la vivència positiva de la frustració, **els nostres fills creixeran més forts, més autònoms i també més sensibles i amb una millor autoestima...!**

### Guió

1. La mort tabú, la mort “higiènica”, la mort no-esdeveniment...  
[per què i com “amaguem” la mort als nostres fills, i quines en són les conseqüències]
2. Protecció vs. Sobreprotecció  
[la diferència entre preservar i evitar]
3. La tristesa no és delictes!  
[com superen els infants el dolor i la tristesa, i com els podem ajudar]
4. L'autoestima: fonament, coixí, trampolí, palanca..!  
[una proposta de casos ben diversos perquè posem a prova la nostra capacitat de promoure la nostra autoestima i la dels nostres fills]
5. La nostra autoestima: Fonamental!  
[descobrirem que pares i mares som “productes” molt estimables, plens de qualitats]

### Imparteix

Juanjo Fernández Sola

Escriptor i Conferenciant

info@juanjofernandez.com | 654 812 920 | [www.juanjofernandez.com](http://www.juanjofernandez.com)

Twitter i Instagram @juanjofernandezsola | Facebook @JuanjoFernandezSola



## 57. Què “toca” a cada edat (3-8)?

### Com ajudem els nostres infants a “fer-se grans”?

*Creixement dels fills, Etapes de desenvolupament, Primera infantesa, Ajudar els infants a fer-se grans, Psicologia evolutiva infantil, Responsabilitat educadora, Estimació, Vincle afectiu, Autoritat, Respecte, Autonomia, Confiança*

### Presentació

Es tracta d'una xerrada adreçada a pares i mares amb infants entre els 3 i els 8 anys (el que a l'escola correspon a l'educació infantil i el cicle inicial de primària) que pretén ajudar a situar el que és realment necessari per a l'educació i la criança feliç dels infants.

En un context tant plural educativament i amb una diversitat de criteris convivint a casa, sembla que és força complicat saber “què toca” a cada edat. Però no és impossible! Moltes famílies ho demostren diàriament.

La xerrada parteix de l'anàlisi d'algunes situacions de la vida quotidiana i propugna el creixement en autonomia de l'infant. Finalment presenta quatre “eines”: quatre materials (dos llibres, un programa d'internet i un educòmetre) com a guies orientatives a escollir per les famílies com a suport a la tasca educativa.

La xerrada té una durada d'una hora aproximadament.

### Guió

1. De què depèn el “que toca” i el “que no toca”?
  - Breu recordatori de psicologia evolutiva infantil
  - Breu recordatori de les funcions parentals: La RESPONSABILITAT EDUCATIVA
2. Partim d'alguns exemples quotidians
  - Necessitats infantils que es poden anar deixant enrera
  - Facilitats que els adults cerquem per gestionar millor la criança (riscos que comporten)
3. Criteris per forjar un infant feliç: (La direcció de la Pròpia vida I les càrregues educatives)
  - Afecte (estima)
  - Autoritat i (respecte)
  - Autonomia (confiança)
4. Exemples o guies “Pràctiques” de com fer-ho

### Imparteix

**Elena Martínez López**

Mestra i cap d'estudis del Col·legi Claret de Barcelona  
elena.claret@gmail.com | 654 629 010

**Jaume Fabró Montolio**

Mestre i coordinador pedagògic de l'escola Mare de Déu de la Mercè de Barcelona  
jaume.fabro@gmail.com | 679 23 79 05



## 58. Qui t'entengui, que et compri! (Com són els joves d'avui i com ens hi relacionem?)

*Adolescència, Canvis en l'adolescència, Dialogar*

### Presentació

No trobes la manera d'entendre't amb el teu fill/a? Creus que parles per les parets? Per què és així, ara? Un canvi de mirada vers l'adolescència (i la infància en general) pot facilitar un canvi transformador en la relació amb els nostres fills/es i en l'acompanyament del seu camí de creixement vital.

Xerrada / taller d'aproximadament dues hores de durada, amb combinació de part teòrica, dinàmiques vivencials amb reflexió personal i posades en comú. Propostes concretes de canvi aplicables a la realitat familiar i educativa.

### Guió

1. Contextualitzar la realitat dels infants i joves d'avui
2. Prendre consciència de la realitat personal en l'acompanyament dels nostres fills/es
3. Comprendre les necessitats evolutives d'infants i joves en el seu moment vital
4. Facilitar l'anàlisi personal per potenciar les habilitats necessàries per realitzar un canvi de mirada i relació amb els nostres fills/es que faciliti l'acompanyament del camí de creixement.

### Imparteix

David Codina Riqué

Mestre, conferenciant i formador

davidcodinarique@gmail.com | 669 470 838

www.davidcodinarique.cat | @davidcodinarique



## 59. Quin és el millor futur personal i professional del nostre fill/a?

*Pares i escola, Veu interior, Intel·ligència emocional, Talent, Competències professionals, Èxit, Perdurable, Valors, Futur professional, Orientació acadèmica i professional*

### Presentació

El millor futur professional per als nostres fills/es serà aquell que parteixi del seu talent natural i que els possibiliti desenvolupar una professió que els emocioni i que estigui en concordança amb els propis valors personals. L'èxit perdurable es dona quan la tria està alineada amb aquests principis.

L'objectiu d'aquesta xerrada és proporcionar elements i eines als pares i mares per acompanyar els fills/es en la construcció del seu futur personal i professional, ajudant-los a detectar el seu talent personal, competències i tipus d'intel·ligència.

### Guió

1. La societat actual: el món és global o local? Quins professionals busquen les empreses? S'ha de ser emprenedor?
2. Què és l'èxit? Quin èxit volem per als nostres fills/es?
3. Bona sort?: treball i atzar.
4. El viatge a Ítaca: com entendre les dificultats de l'ESO i el Batxillerat a nivell acadèmic i emocional.
5. Què és el talent? Quin tipus d'intel·ligència té el nostre fill? Quines competències posseeix?
6. Manual de viatge per a pares: consells pràctics per acompanyar els fills.
7. Quina és la marca personal i professional del nostre fill/a? Quins estudis pot triar?

### Imparteix

**Miquel Solé i Sanabra**

Catedràtic de Geografia i Història d'ensenyament secundari. Postgrau en Desenvolupament en Direcció de Persones. Postgrau Practitioner en PNL. Expert en orientació acadèmica i professional i autor de diversos llibres i manuals docents.  
miquel.sole.sanabra@gmail.com | 609 576 006



## 60. Quina frustració! La gestió de la frustració en el dia a dia

L'art de conrear la paciència, la resiliència i l'autocontrol.

*Resiliència, Emocions, Educació emocional*

### Presentació

Si existeix alguna possibilitat d'aconseguir alguna cosa semblant a la felicitat, consisteix a aprendre a tolerar la frustració (L. Etxebarria). Viure en el món real és acceptar les pèrdues del DIA A DIA... les grans i les petites!

De tot això en parlarem durant 90 minuts amb un ppt i diversos vídeos multimèdia que ens donaran pistes pel dia a dia.

### Guió

1. De què parlem quan ens frustrem?
  - Emocions i sentiments
  - Què és la frustració?
  - Què mobilitza la frustració?
  - Edats i capacitat d'autocontrol
2. Practiquem
  - L'autocontrol
  - La capacitat d'esperar
  - La paciència
  - Estratègies per conrear-les!
3. Sobreprotegir és desprotegir
  - Procurem evitar...
  - Procurem saber...
  - Construir fills resilents

### Imparteix

**M. Helena Tolosa Costa**

Mestra, logopeda, psicopedagoga, P.N.L., orientadora familiar, expert en Pràctiques Restauratives, facilitadora certificada del mètode "Com Parlar als fills!"  
mhelenatolosa@gmail.com | 671 631 415 | www.mhelenatolosa.com



## 61. Quins són els talents dels nostres fills? (...demanar segons les capacitats de cadascú)

*Creixement dels fills, Dimensions i aspectes de creixement, Intel·ligències múltiples, Talents, Potencialitats i capacitats, Temperament, Caràcter i personalitat, Voluntat i esforç, Hàbits d'estudi, Hàbits d'ordre i planificació, Rutines*

### Presentació

La xerrada dona algunes orientacions sobre com detectar les potencialitats dels nostres fills (què és innat, què es pot aprendre, què es pot millorar) i donar respostes adequades segons les seves capacitats. Parlem del concepte d'intel·ligència, les Intel·ligències múltiples, l'ikigai, trobar l'essència de qui ets i què vols. La xerrada té una durada de 90 minuts i s'imparteix amb el suport d'una presentació amb PowerPoint. En l'explicació s'inclouen contes que fan pensar en quin fill tenim, quin fill desitgem... i valorar si coincideixen les dues imatges! Aquesta xerrada ens afina la vista per mirar els nostres fills sense ulleres que filtrin... senzillament, al natural!

### Guió

1. Cal educar els nostres fills o ells sols ja troben el seu camí?
  - Què podem canviar i què no del nostre fill? Temperament, caràcter i personalitat
  - La voluntat i l'esforç
  - Educar en la contrarietat
2. Intel·ligència
  - Concepte d'intel·ligència actual
  - Una o moltes intel·ligències?
3. Neurociència i Intel·ligències múltiples... Compatibles?
  - Intel·ligències al servei de la persona
  - Intel·ligència emocional
  - Canals preferents d'informació V.A.C.
4. Adaptar i potenciar les capacitats de cadascú
  - Tècniques d'estudi segons talents
  - Cafè per a tots? Mateix problema diferents solucions segons cadascú
  - Trobar l'ikigai: què t'agrada, què t'apassiona, en què ets bo, què necessita el món,...?
5. Modelar els fills segons el nostre criteri o... Potenciar els seus talents!
  - Cites i dites que ens poden ajudar

### Imparteix

**M. Helena Tolosa Costa**

Mestra, logopeda, psicopedagoga, P.N.L., orientadora familiar, expert en Pràctiques Restauratives, facilitadora certificada del mètode "Com Parlar als fills!"  
mhelenatolosa@gmail.com | 671 631 415 | www.mhelenatolosa.com



## 62. Reconcilia't amb les dificultats del teu infant

*Afrontar l'adversitat i el dolor, Responsabilitat, Alegria vital, Autoestima com a pares i mares, Relació Pares-Fills, Benestar emocional, Transcendència*

### Presentació

Reconcilia't amb les dificultats del teu infant és una conferència-taller adreçada a mares i pares adoptius o d'infants i joves amb dificultats d'aprenentatge, comportament o desenvolupament, o bé amb altes capacitats, i que afronten, per tant, un grau extra de complexitat en la criança i educació dels seu infants i en les emocions que els generen.

A través d'un recorregut personal, en aquesta xerrada-taller les participants descobriran sis claus que les ajudarà a prendre consciència i responsabilitat per fer els canvis necessaris per viure amb més serenor i alegria la teva maternitat, tot i les dificultats.

### Guió

1. Inici del viatge
  - Una història per prendre perspectiva
2. Coneixes i cobreixes les teves necessitats?
  - Fer-nos conscients de les nostres necessitats i desenvolupar estratègies per satisfer-les alleugereix tant adults com infants.
3. La realitat, únic punt de partida útil
  - Comparar la nostra realitat amb la que imaginem que podria haver estat no ens permet viure-la amb alegria.
4. Re-aprèn la responsabilitat
  - La culpa impedeix actuar amb llibertat. Fer la nostra culpa la mare de la nostra responsabilitat ens apodera i augmenta l'autoestima
5. Estima'l respectant-lo
  - Només si deixem de fer nostres les dificultats dels fills podem atorgar-los el protagonisme de la seva vida, i donar-los espai perquè siguin ells.
6. Gaudeix de la teva Joia Interior!
  - Amb estats d'ànim variables, la nostra percepció de la vida pot pujar i baixar com una muntanya russa. Però sota les emocions hi ha una serenitat sempre disponible. En farem un tastet.
7. Fes del temps el teu aliat
  - Fer canvis en els nostres hàbits no és fàcil; requereix temps i perseverança. Roma no es va fer en un dia. Però es va anar fent cada dia. Guanyar perspectiva i saber com perseverar en ajudarà molt.

### Imparteix

**Anna Rosa Martínez Prat**

Coach ATPC i mare adoptiva de dos infants amb dificultats

[hola@demareamarecoaching.com](mailto:hola@demareamarecoaching.com) | 671 511 711 | [www.demareamarecoaching.com](http://www.demareamarecoaching.com)

Twitter: @mare\_coaching | Facebook: @demareamarecoaching



## 63. Relació Família – Escola

### (reunions, circulars, entrevistes i whatsapps)

*Pares i escola, La bona relació família – escola, Comunicació, Enfrontament, Indiferència, Treball en paral·lel, Complicitat, AMPA*

### Presentació

Vols que la teva relació amb l'escola contribueixi a millorar l'educació del teu fill?

En la relació entre la família i l'escola, hi intervenen molts factors: expectatives, maneres de ser i de fer, habilitats comunicatives... Des de la circular perduda al whatsapp incendiari, hi ha relació a diari, i pot resultar un obstacle... o un instrument molt poderós que contribueixi a l'educació de fills i filles.

En aquesta xerrada **descobriràs què caracteritza les diferents eines i àmbits de relació entre família i escola i com podem fer-les servir per ser una bona comunitat educativa!**

### Guió

1. Quina és la nostra relació amb l'escola?
  - Enfrontament
  - Indiferència
  - Treball en paral·lel
  - Complicitat
2. Comunicació... Unes normes bàsiques
  - Amb professors, amb tutors, amb la direcció, amb els delegats de l'AMPA...
  - De la circular perduda... al whatsapp incendiari!
  - Entrevistes, reunions de grup-classe, reunions generals... cal saber estar!
3. Això del whatsapp... No tothom en sap!
  - Per què, quan, qui, com i on el fem servir?
  - Alguns consells per evitar caos i pandemonium!
4. L'ampa... Un univers paral·lel (només si tu vols!)
  - Clients, Usuaris, Col·laboradors... o Socis?
  - Motivacions i motivacions ocultes... evitem les temptacions!
  - Posar els talents al servei dels altres
  - Activitats amb èxit: 7 trucs i una actitud
5. Uns casos pràctics  
(qualsevol semblança amb la realitat és pura coincidència... O no)

### Imparteix

Juanjo Fernández Sola

Escriptor i Conferenciant

info@juanjofernandez.com | 654 812 920 | www.juanjofernandez.com

Twitter i Instagram @juanjofdezola | Facebook @JuanjoFernandezSola



## 64. Relacions dins la comunitat educativa, com caminar plegats?

*Cooperació, Acord educatiu*

### Presentació

Ens fem i ens teixim amb els altres, les relacions a la nostra vida són importants i tenen transcendència. Com són les nostres relacions dins la comunitat educativa? Quina cura en tenim i com les construïm? Caminem junts, comunitat educativa som tots! Prendre la responsabilitat de SER per poder CRÉIXER plegats partint de l'interior de cadascú ÉS ESSENCIAL.

Si no ens coneixem, respectem i valorem, no podem estimar-nos, ni estimar als altres.

Xerrada on plegats reflexionarem sobre els vincles que construïm dins la comunitat educativa i posarem l'atenció a diferents punts que ens poden ajudar en aquesta construcció. Plegats reflexionarem sobre el moment actual que vivim i a partir d'aquest, traçarem possibles fulls de ruta per caminar plegats i sumar a cada pas.

### Guió

1. Centrament a partir d'un petit relat
2. Vincles dins la comunitat educativa
3. Natura i vincles
4. Moments de canvi: com es veuen afectats els vincles
  - D'on venim? Cap on anem?
5. Idees a tenir presents per entendre i construir vincles sans dins la comunitat educativa
6. Construir ponts i derivar murs
7. Metàfores, relats i conceptes que ens ajuden a caminar plegats
8. Ubuntu

### Imparteix

**Roser Farràs Prat**

Terapeuta, facilitadora i formadora

dinsteu@roserfarras.com | 654 472 033 | [www.roserfarras.com](http://www.roserfarras.com)



## 65. Riscos d'Internet i la introducció del mòbil en l'àmbit familiar

*Xarxes socials, Dependència, Internet, Pantalles, Mòbil, Autoestima*

### Presentació

El moment que el nucli familiar decideix que el fill/a pot tenir mòbil amb connexió amb internet a la butxaca és molt important. No es pot lliurar el mòbil sense cap mena d'acompanyament, supervisió ni límits (pactats) perquè hi ha un sèrie de riscos associats a internet que cal conèixer i prevenir.

En aquesta xerrada expliquem de quina manera en pot introduir el mòbil segons la seva franja d'edat i les eines principals que tenim el nostre abast per fer aquest ús el més segur, sa i divertit possible.

És bàsic signar un contracte familiar de l'ús del mòbil i aplicar mesures de control parental que ens ajudi a fer la millor prevenció possible.

### Guió

1. Riscos d'internet
2. Benestar digital i introducció dels mòbils en l'àmbit familiar
3. Contracte Familiar d'Ús del mòbil
4. Per què un mòbil i les XXSS poden ser addictives?
5. Ciberaddicció: Definició i Exemples
6. Privacitat. Xarxes Socials
7. Resum: Actitud Mares i Pares
8. Recursos

### Imparteix

**Albert López**

[conferencias@albertlopez.info](mailto:conferencias@albertlopez.info)

651 591 989

[www.albertlopez.info](http://www.albertlopez.info)

instagram: [www.instagram.com/educaciodigital\\_familiescoles](https://www.instagram.com/educaciodigital_familiescoles)



## 66. Sensacions i ritmes de paraula

Vincles afectius, Convivència, Connexió ,Amor, Gaudir

### Presentació

Els ritmes i la música formen part de la base per adquirir el llenguatge i el posterior aprenentatge de la lectura. De les mans d'una rondallaire i un músic percussionista, infants i adults interaccionen al ritme de les cantarelles i de la percussió. Contes rítmics plens de colors, de teles, de pluja, de sonoritat en l'ambient que experimentem a través de la paraula, la imatge, els titelles i les textures sonores...

En aquesta interacció s'afavoreix el vincle i el joc entre els infants i les figures referents.

### Guió

1. Conte "El color de les coses", Jorge Zentner i JA Tàssies
2. Conte adaptat "La tortuga Filomena", X. Boix i F. Prades
3. Conte "Les disfresses del Sol", F de la Jara, R. Luengo i G. Domínguez

### Imparteix

**M. Helena Tolosa Costa**

Mestra, logopeda, psicopedagoga, P.N.L., orientadora familiar, expert en Pràctiques Restauratives, facilitadora certificada del mètode "Com Parlar als fills!"  
mhelenatolosa@gmail.com | 671 631 415 | www.mhelenatolosa.com



## 67. Sobreprotegir és desprotegir

*Actituds educadores de pares i mares, Autonomia, Confiança, Preocupació, Relació pares-fills*

### Presentació

Tot neix d'una necessitat compartida. Els nens i les nenes necessiten ser protegits i els pares i mares tenim la necessitat de protegir. Fins aquí tot és normal. Però fins a on hem de protegir per què sigui positiu pels nostres fills i no comencem a ser un problema pel seu desenvolupament personal?

Potser la resposta no és fins a on protegir, sinó com acompanyem el seu creixement.

### Guió

- 1.- Les necessitats dels fills i de les filles
- 2.- Les necessitats dels pares i les mares
- 3.- El creixement i l'error
- 4.- De l'error a l'èxit
- 5.- Confies?. De la confiança neix la responsabilitat

### Imparteix

Àlex Visús Vinué

Coach familiar, educatiu i de parella. Orientador familiar. Pedagog  
coach@alexvisus.com | 660 082 450 | www.alexvisus.com



## 68. T'agrada el que veus al mirall?

*Autoestima, Conducta alimentària, Benestar emocional, Criança positiva, Exercici físic saludable, Moda, Publicitat, Mitjans de comunicació*

### Presentació

Els trastorns de la conducta alimentària segueixen representant la tercera malaltia crònica entre els joves i adolescents, **afectant més de 28.000 nois i noies a Catalunya. Són malalties mentals que, malauradament, ocasionen greus efectes a nivell físic i emocional, però també en l'entorn personal, social i familiar de les persones que les pateixen.**

Malgrat la seva potencial gravetat, els experts alerten de la possibilitat de prevenció d'aquests trastorns i la importància de la intervenció primerenca per evitar majors conseqüències. I és en el marc de la prevenció en què l'escola, conjuntament amb la família, hi té un paper cabdal i imprescindible per posar fre a l'epidèmia que representen.

Des de casa es poden prevenir, educar i promoure valors i hàbits saludables des de la infància –i especialment en l'adolescència- que facin el noi i la noia més resistent a patir un trastorn d'aquest tipus.

La Conferència té com a objectiu principal reflexionar sobre l'actual pressió social per tenir un determinat cos i reforçar una imatge corporal positiva des de casa tant en dones com en homes.

### Guió

1. Què és la imatge corporal
2. Com es desenvolupa la imatge corporal: factors de risc i factors de protecció
3. Mites i creences errònies sobre el cos i l'alimentació
4. Què puc fer per sentir-me bé amb el meu cos
5. I si tinc un problema? Senyals d'alerta i com actuar

### Imparteix

#### Fundació imatge i autoestima

Psicòlogues de promoció de la salut de l'Associació contra l'Anorèxia i la Bulímia i la Fundació Imatge i Autoestima

Mar Alegret Valdivia

malegret@acab.org | 680 26 29 21 / 93 454 91 09 | [www.acab.org](http://www.acab.org)



## 69. Un curs inesperat

*Emocions, Salut*

### Presentació

El conte il·lustrat “Un curs inesperat” és el relat de la vivència de la malaltia d’una mare des de la mirada plena d’innocència i senzillesa de la seva filla, que conviu amb ella en tot aquest procés. La conferència, que porta el mateix nom, vol presentar la realitat del viatge emocional intern d’aquesta nena. I l’objectiu de facilitar l’acompanyament conscient dels adults (família, mestres, monitors, educadores...) als infants que transiten una experiència semblant.

### Guió

1. Presentació de la realitat de la malaltia a partir del conte il·lustrat (l’exemple del conte explica la malaltia d’un càncer) Volem educar en valors?
2. Identificació de les possibles emocions viscudes per part de l’infant en tot el procés d’una malaltia de llarga durada d’un dels seus referents familiars directes
3. 7 tips necessaris per a un acompanyament conscient als infants (teoria i exemples pràctics)
4. Espai obert per compartir experiències i dubtes personals i generals

### Imparteix

David Codina Riqué

Mestre, conferenciant i formador

davidcodinarique@gmail.com | 669 470 838

www.davidcodinarique.cat | @davidcodinarique



## 70. Valors en família, família amb valors

*Creixement dels fills, Dimensions i aspectes de creixement, Educar en valors, Criteris, Actituds, Esperança*

### Presentació

*Els joves d'avui només estimen el luxe, estan plens de manies i menyspreen l'autoritat. Contradiuen els pares, són golafres i falten al respecte als seus mestres.* Això ho deia... Sòcrates, fa més de vint-i-cinc segles! Són també així els nostres fills? No “tenen” valors? Sovint tenim la temptació de deixar-nos portar per lamentacions sobre “la crisi de valors.” Però queixar-se no porta a res! Aquesta xerrada pretén que **examinem la nostra escala de valors i els criteris que la formen**, que tinguem clar fins a quin punt estem compromesos amb aquests valors, i que **ens proposem encarnar-los amb esperança... i amb sentit de l'humor**, és clar que sí! Per això la xerrada, d'una hora i quart de durada, s'imparteix amb el suport d'una dinàmica presentació amb PowerPoint, i els assistents participen en diversos exercicis pràctics i motivadors, amb materials que es lliuren perquè pares i mares puguin fer-los servir posteriorment. Perquè els valors viscuts en família fan una família amb valors!

### Guió

5. Què és un valor?  
[una referència breu i pràctica per tenir clar què volem dir quan parlem de “valor”]
6. Volem educar en valors?
  - Els 7 “peròs” de l'educació en valors (incloent-hi la “Caixa de Pandora”!)
  - Les 7 respostes als “peròs”
7. En quins valors eduquem?
  - Els criteris que formen la nostra escala de valors
  - Com triar 3 valors fonamentals per a la nostra família
8. I ara, què en fem?
  - La importància dels verbs: “inculcar”? “transmetre”?
9. I amb quines actituds?
  - Desànim o esperança: què transmetem als nostres fills?
  - Actituds fonamentals per viure i transmetre l'esperança
10. Una proposta final

### Imparteix

Juanjo Fernández Sola

Escriptor i Conferenciant

info@juanjofernandez.com | 654 812 920 | [www.juanjofernandez.com](http://www.juanjofernandez.com)

Twitter i Instagram @juanjofdezola | Facebook @JuanjoFernandezSola



## 71. Viure i sobreviure a les Pantalles en família

*El món d'avui, Entorn on creixen els nostres fills, La generació TIC, Comunicació, Diàleg, Actituds dels pares: Transparència, Coherència, Planificació, Internet, Facebook, Blogs, Fotologs, Youtube*

### Presentació

Una sessió amb una mica d'informació, alguna dinàmica i força criteris perquè tots plegats aclarim idees, desfem tòpics i mesurem les nostres pors sobre les TIC (Tecnologies de la Informació i la Comunicació), que ocupen tantes hores dels nostres fills i alumnes –i potser també hores nostres!-. Després d'un recorregut-mostrari per algunes eines i aplicacions populars (jocs online, fotolog, messenger, youtube, facebook...), es recullen inquietuds, es proposa una dinàmica per conèixer i valorar les característiques de la generació YouTube en comparació amb la nostra i s'ofereix el FamiTICàleg: un decàleg en clau positiva per tractar amb les TIC a la nostra família. La sessió té una durada d'una hora i mitja i s'imparteix amb el suport d'una presentació de PowerPoint. En l'explicació s'inclouen exemples de situacions reals i es lliura el FamiTICàleg perquè serveixi de material de reflexió i aplicació.

### Guió

1. Surfejant pels ticoceans...  
[algunes eines actuals, algunes obsoletes –però que van marcar tendència!-, algunes perspectives de futur...]
  - Jocs online (contrincants desconeguts, objectius agressius, progrés manipulat...)
  - Blogs i Fotoblogs (hores i més hores per ensenyar i dir el que es vulgui)
  - Messenger (la necessitat d'estar sempre connectat)
  - YouTube (tot es pot “pujar”, tot es pot buscar... tot es pot mirar?)
  - Facebook (xarxa social, eina de retrobaments, teranyina per compartir... on és el truc?)
2. Conflicte generacional
  - Generació YouTube contra Generació... què?
3. El famiticàleg
  - Interès (per la relació dels fills amb les TIC)
  - Diàleg (parlar i sobretot escoltar: què fan i deixen de fer amb les TIC)
  - Obertura (demostrarem que hi ha vida més enllà d'Internet)
  - Planificació (horari i temps, i prioritats no negociables)
  - Alerta (no alarma, però sí advertència clara sobre els perills)
  - Sensibilitat (parlem del que està bé i el que no, transmetem conviccions sobre els drets de la gent)
  - Transparència (l'ordinador, en un espai d'ús comú)
  - Recursos (gratuïts i de pagament per facilitar la gestió de les TIC a casa nostra)
  - Coherència (revisem les nostres pròpies actuacions i actuem en conseqüència)
  - Actuació (donem importància a les males pràctiques i valorem tots els usos positius)

### Imparteix

Juanjo Fernández Sola

Escriptor i Conferenciant

info@juanjofernandez.com | 654 812 920 | [www.juanjofernandez.com](http://www.juanjofernandez.com)

Twitter i Instagram @juanjofernandezsola | Facebook @JuanjoFernandezSola







CONFERÈNCIES PER ALS ALUMNES

Trobeu la  
**CONFERÈNCIA**  
més adient

## ÍNDIX CONFERÈNCIES

|                                                            |     |
|------------------------------------------------------------|-----|
| 1. Cal tenir valor... com Jesús! .....                     | 101 |
| 2. Ciberaddicció: .....                                    | 102 |
| 3. Ciberassetjament entre adolescents .....                | 103 |
| 4. Com parlar i presentar els treballs en públic .....     | 104 |
| 5. Emocionant! (Emocions, Afectes i Relacions) .....       | 105 |
| 6. EspaBíblia't! (aprendre i jugar amb la Bíblia) .....    | 106 |
| 7. L'assetjament no és una broma! .....                    | 107 |
| 8. Les 6 "C" per fer unes bones PAU/Selectivitat .....     | 108 |
| 9. Què cal per sortir-se'n (a la vida i als estudis) ..... | 109 |
| 10. Qui diu que no es pot...? .....                        | 110 |
| 11. Sensacions i ritmes de paraula .....                   | 111 |
| 12. Una Estona amb Mutants del Planeta Sexe .....          | 112 |



# LES CONFÉRENCES

# 1. Cal tenir valor... com Jesús!

## Presentació

Paciència, Escolta, Sostenibilitat... Tres **valors** que s'encarnen en diversos **personatges històrics**. Tres valors que **també ens proposa Jesús**. Tres valors que els alumnes, **des del Cicle Superior de Primària**, poden identificar, entendre... i treballar dia a dia! Una dinàmica xerrada amb vídeos, exemples, una gran activitat de participació i força interacció!

[Format xerrada d'1h]

## Guió

1. Estem pensant en els mateixos valors? (un petit truc de màgia!)
2. Paciència, Escolta i Sostenibilitat
3. Paciència
  - Què és la Paciència?
  - Què passa quan NO se'n té i quan SÍ se'n té?
  - Amb Paciència, trobem cinc exemples!
  - Gandhi, campió de la Paciència!
  - Jesús ens ensenya la Paciència
4. Escolta
  - Què és l'Escolta?
  - L'Escolta té enemics: el Rumor i el *Cotilleo*!
  - Aquests sí que van escoltar: Teresa de Calcuta, Patch Adams, Rosa Parks
  - Jesús ens ensenya a Escoltar
5. Sostenibilitat
  - Què és la Sostenibilitat?
  - El Regal de la Creació
  - Sostenibilitat és Equilibri
  - Els Voluntaris, exemple de Sostenibilitat
  - Jesús ens ensenya la Sostenibilitat
6. A partir d'ara, el nostre Futur, ple de Valors!

## Imparteix

Juanjo Fernández Sola

Escriptor i Conferenciant

info@juanjofernandez.com | 654 812 920 | [www.juanjofernandez.com](http://www.juanjofernandez.com)

Twitter i Instagram @juanjofdezola | Facebook @JuanjoFernandezSola



## 2. Ciberaddicció: Usos i abusos per a dispositius mòbils

### Presentació

L'abús exagerat de les xarxes socials i altres tipus de plataformes digitals (addicció als telèfons mòbils i als videojocs/ videojocs en línia) pot arribar a provocar una ciberaddicció.

Què és una ciberaddicció?

És una dependència psicoemocional que genera greus conseqüències en la vida quotidiana, destruint les relacions socials i la salut física i mental de l'individu.

Les persones que pateixen aquesta addicció solen presentar unes pautes de comportament que en parlarem a la xerrada.

### Guió

1. Definició: què és la ciberaddicció i pautes de comportament.
2. Tipologies de ciberaddicció
3. Estadístiques de ciberaddicció
4. Què és el FOMO? (Fear of Missing Out, traduït com a “por a quedar-se fora”)
5. Estadístiques d'ús i abús de mòbils intel·ligents i plataformes digitals
6. Les xarxes socials: quin contingut es comparteix en 60 segons arreu del món?
7. Identificar les xarxes més utilitzades pels adolescents i el tipus d'ús que realitzen en cadascuna: Instagram, Facebook, Twitter, Whatsapp.
8. Bones pràctiques familiars a les xarxes socials
9. Com ho estan fent els pares: els límits d'ús
10. Com prevenir la ciberaddicció?
11. Relació ciberaddicció i ciberassetjament

### Imparteix

**Albert López**

conferencias@albertlopez.info

651 591 989

www.albertlopez.info

instagram: www.instagram.com/educaciodigital\_familiescoles



## 3. Ciberassetjament entre adolescents

### Presentació

Els últims estudis sobre ciberassetjament han mostrat un creixement d'aquest fenomen entre els adolescents i joves d'entre 12 i 18 anys.

Xerrada per detectar, prevenir i actuar sobre aquest problema tant **des de l'àmbit de la comunicació** (ús adequat de les xarxes socials) com **des del vessant psicològic a dels adolescents i les seves famílies**.

La conjunció d'**ambdós punts de vista** permet oferir una visió més àmplia de la complexitat de la situació en unes edats, en general, conflictives.

Aquestes xerrades ofereixen les claus tant des de la més recent actualitat de les xarxes socials, com dels aspectes psicològics que les famílies necessiten conèixer per actuar.

Les situacions davant les quals es poden trobar els adolescents són:

- Violència de gènere entre adolescents: l'índex de control per part d'alguns dels joves sobre les seves parelles.
- Ciberbullying escolar: assetjament entre escolars a través de les xarxes socials.
- Grooming: assetjament d'adults a adolescents.

### Guió

1. Informar de les diferents situacions de ciberassetjament que poden produir-se.
2. Identificar els senyals més habituals que mostren que un adolescent està sent víctima d'una d'aquestes situacions.
3. Identificar les xarxes més utilitzades pels adolescents i el tipus d'ús que realitzen en cadascuna: Instagram, Facebook, Twitter, Whatsapp.
4. Factors de risc d'un adolescent per ser víctima d'aquestes situacions.
5. Facilitar pautes bàsiques d'actuació per a la família i /o el centre.
6. Com actuar si l'adolescent és l'assetjador
7. La prevenció. Ús saludable de les xarxes socials a través de l'educació en valors: fomentant les relacions d'igualtat ja des de l'edat escolar i l'ús responsable i sa de les xarxes socials, els smartphones i el correu electrònic.

### Imparteix

**Albert López**

conferencias@albertlopez.info

651 591 989

www.albertlopez.info

instagram: www.instagram.com/educaciodigital\_familiescoles



## 4. Com parlar i presentar els treballs en públic

### Presentació

El Treball de Recerca a Batxillerat, el Projecte de Recerca i les propostes d'Emprenedoria a l'ESO, els Projectes Interdisciplinars a Primària... Constantment es presenten oportunitats de **mostrar en públic el treball que s'ha dut a terme**. Dominant el **Triangle de Parlar en Públic** (Discurs, Orador, Auditori), les possibilitats d'èxit i de gaudir amb l'experiència augmentaran moltíssim! Una xerrada dinàmica, amb exemples viscuts i significatius, i fragments de pel·lícules que proporcionaran als alumnes eines i recursos aplicables immediatament i al llarg de tota la vida.

[Format xerrada de 2h o taller de 4h]

### Guió

1. Per què val la pena? Per evitar petites "catàstrofes"!
2. Elements bàsics de parlar en públic: posem-los en comú
3. Uns previs tranquil·litzadors
4. El Triangle de Parlar en Públic: Discurs, Orador, Auditori (espai i públic)
  - Evitem el D.O.A. utilitzant el D.O.A.
  - Timidesa i Pànic Escènic
5. Orador
  - Preparar-se interiorment (Relaxar-se, Ser Positiu, Assumir la Por)
  - Preparar-se exteriorment (Vestuari, Expressió, Veu...)
6. Auditori
  - L'espai (Escenari, Il·luminació, So)
  - El públic (conèixer el públic: temes a evitar, temes a tractar)
7. Discurs
  - Vèncer la por a través del discurs
  - Tenir clar el propòsit del discurs (persuadir, informar, impressionar...)
  - Utilitzar recursos retòrics (Obertura, Claredat, Exemples, Visuals...)
8. Actitud positiva, sempre!

### Imparteix

Juanjo Fernández Sola

Escriptor i Conferenciant

info@juanjofernandez.com | 654 812 920 | [www.juanjofernandez.com](http://www.juanjofernandez.com)

Twitter i Instagram @juanjofdezola | Facebook @JuanjoFernandezSola



## 5. Emocionant! (Emocions, Afectes i Relacions)

### Presentació

En un moment especialment “mogut” a tots els nivells (fisiològics i emocionals), pot ser molt interessant descobrir **quins són els canvis en l'adolescència, adonar-se que són compartits, treballar l'autoestima i promoure el Conèixer i Donar-se a Conèixer als altres**, amb tots els talents de què disposen! Aquest taller té un guió variable en funció dels interessos i característiques dels grups de **2n ESO** als quals s'adreça.

[Format taller de 3h –tres sessions d'una hora-]

### Guió

*[en el taller es treballen només alguns dels temes, en funció de característiques i interessos del grup-classe]*

Sessió 1 | EM CONEC... PERÒ SÓN TEMPS DE CANVIS!

1. Enquesta prèvia “com funcionen els òrgans genitals?”
2. Què li aconsellaries? (Treball sobre fragments de vídeo de la BBC)
3. Què pensem els uns dels altres?
4. Això de les aparences... (Treball d'imatges sobre la bellesa i els estereotips)
5. El millor de mi (Dinàmica per “etiquetar” un adolescent amb qualitats)

Sessió 2 | COM SÓC... I COM EM VEUEN!

1. Enquesta prèvia “em descobreixo” (Enquesta anònima sobre l'autoconcepte)
2. Els altres tenen autoconcepte? (Treball a partir de tires de la Mafalda)
3. L'Home/Dona Perfecte (Dinàmica sobre qualitats internes/externes)
4. Les meves qualitats brillen per als altres (Dinàmica per conèixer i reconèixer la gent de la classe, atribuir-los valors i adonar-se dels valors que els altres veuen en nosaltres)

Sessió 3 | EM RELACIONO... I POTSER PUC FER-HO MILLOR!

1. Amistat, enamorament... (Treball a partir de fragments de pel·lícules)
2. Homes, dones... i estereotips (Treball sobre els estereotips de gènere a partir de publicitat, revistes per a adolescents i fragments de sèries)
3. Tenir èxit en les relacions amb els altres (Reflexió sobre la importància del respecte per un mateix (higiene, vestuari, presència) i de l'actitud positiva en la relació amb els altres)
4. Coses que podem dir, coses que podem fer (Dinàmica sobre frases cutres (curtes o cutres? Què vol dir el conferenciant?), frases brillants, i frases possibles. Tastet de petits jocs de contacte i de balls de saló)

### Imparteix

Juanjo Fernández Sola

Escriptor i Conferenciant

info@juanjofernandez.com | 654 812 920 | [www.juanjofernandez.com](http://www.juanjofernandez.com)

Twitter i Instagram @juanjofdezsola | Facebook @JuanjoFernandezSola



## 6. EspaBíblia't! (aprendre i jugar amb la Bíblia)

### Presentació

Una estona de jocs i dinàmiques perquè els nens i nenes de 3r i 4t de Primària coneguin millor alguns **personatges de la Bíblia** i **els valors que encarnen**. Un gran complement a la classe de Religió! Aprenquem i passem-nos-ho bé: **espavilem-nos i espaBibliem-nos!**

[Format sessió d'1h 30' amb un grup-classe, en un espai que es pugui preparar amb antelació]

### Guió

1. EspaBibliem-nos des del començament amb la Creació! (distribució d'elements de la Creació entre els diversos dies)
2. El Diluvi (recreem el Diluvi entre tots, fem i llencem un avió de paper-corb- i un avió de paper-colom)
3. Els Patriarques (reconstruïm i compartim informació sobre els Patriarques)
4. Les Tribus (ens distribuïm per tribus i fem junts el camí cap a la Terra Promesa)
5. L'Èxode (refem el pas del Mar Roig i ens escapem del Faraó)
6. Els Reis (lluitem contra Goliat com ho va fer David)
7. Els Profetes (tot el que hem après ens ajuda a anunciar el Messies... amb un Bingo!)
8. Cantem junts "Ara ja sí m'he EspaBíblia't!"

### Imparteix

Juanjo Fernández Sola

Escriptor i Conferenciant

info@juanjofernandez.com | 654 812 920 | [www.juanjofernandez.com](http://www.juanjofernandez.com)

Twitter i Instagram @juanjofdezsola | Facebook @JuanjoFernandezSola



## 7. L'assetjament no és una broma!

### Presentació

VIOLÈNCIA, VANDALISME, DISRUPTIVITAT, CONFLICTES INTERPERSONALS... de què parlem exactament? Què faig per prevenir? Això no són les bromes pesades de tota la vida? Són coses de criatures? I les relacions abusives? Són el mateix? A P4 cal començar a fer prevenció?

S'imparteix amb el suport d'una presentació amb PowerPoint, vídeos, contes o dinàmiques variades en funció de l'edat.

Treballem amb una sessió de conta contes a P3, P4 i P5. A partir de 1er ens iniciem amb què és el bullying amb contes, vídeos i dinàmiques per treballar en endavant el respecte, la tolerància, l'autoestima, la diversitat, les habilitats socials... adequant els continguts i les dinàmiques en funció de l'edat.

De 3 a 18 anys. Poden realitzar-se varies sessions de 60, 90 o 120 minuts. És necessari projector i so en algunes sessions.

### Guió

1. Què és i què no és el Bullying?
  - Els conflictes entre iguals dins i fora de l'escola
  - Vandalisme, bromes i violència, l'assetjament
2. Qui són els protagonistes?
  - Víctima, assetjador, agressor o espectador... qui ets tu?
3. Perquè fem el què fem? Mentida, enveges, lluites de poder, necessitat d'agradar, sentir-se inclòs, el que veiem a fora...
4. Abordar el conflicte. Què fem?
5. I si parlem també de les relacions abusives?
6. Autoestima, tolerància, respecte, diversitat, comunicació, gestió emocional...

### Imparteix

**M. Helena Tolosa Costa**

Mestra, logopeda, psicopedagoga, P.N.L., orientadora familiar, expert en Pràctiques Restauratives, facilitadora certificada del mètode "Com Parlar als fills!"  
mhelenatolosa@gmail.com | 671 631 415 | [www.mhelenatolosa.com](http://www.mhelenatolosa.com)



## 8. Les 6 “C” per fer unes bones PAU/Selectivitat

### Presentació

Els exàmens de la Selectivitat són viscuts per l'alumnat com moments de màxima tensió i estrès, ja que tenen una importància cabdal en el seu itinerari educatiu.

L'objectiu d'aquesta xerrada és donar **eines** per poder afrontar aquestes proves amb més **confiança** en la seva capacitat i amb la gestió emocional (i dels nervis!) adequada.

Per aconseguir-ho treballarem:

- Quin és el seu estat emocional actual, i quin és el més escaient per tal de poder afrontar millor les proves. Fins i tot farem una visualització per estar més relaxats.
- Quins són els punts forts, en els quals podran recolzar-se.
- Quines són les persones que volen tenir al seu voltant per maximitzar el resultat de l'esforç.

Els temes s'han agrupat sota 6 “C” que donaran el fil conductor a la xerrada.

### Guió

1. **Com em sento:** agafar consciència del meu estat emocional.
2. **Connexió amb el meu objectiu:** Visualitzar com vull sentir-me, què vull que passi i què faré perquè passi. A què em vull connectar per donar el màxim?
3. **Cuidar-me:** Què he de tenir en compte per estar millor físicament i psicològicament.
4. **Com em parlo a mi mateix:** Treballarem la manera com em valoro per millorar l'autoconfiança.
5. **Colzes:** Com enfrontar-me a la mandra i la procrastinació
6. **Companys:** Qui i què m'envolta? Quins són els Fantasmes, Zombis... que em poden atacar aquests dies?

### Imparteix

**Carles Ventura Rovira**

Coach d'adolescents, conferenciant i autor

coaching@carlesventura.com | 644 24 91 39 | [www.carlesventura.com](http://www.carlesventura.com)

Twitter: @VenturaCoach | [www.youtube.com/user/carlesventuracoach](http://www.youtube.com/user/carlesventuracoach)



## 9. Què cal per sortir-se'n (a la vida i als estudis)

### Xerrada motivacional inici/durant/fi de curs

#### Presentació

Amb aquesta xerrada volem crear un moment especial en la vida del jovent. D'una banda tenim la celebració de l'esforç fet i l'avanç en el camí cap a l'adulthood. De l'altra, treballem amb l'alumnat qui i com volen ser, quina és la seva passió.

Aquesta xerrada té dos objectius:

- **Celebrar** allò que s'ha assolit.
- **Motivar** envers el futur que ja els està arribant (exàmens finals, canvi de centre educatiu, entrada al mercat laboral, estades a l'estranger,...).

L'estil de la conferència busca potenciar l'emoció del moment i engrescar cap a allò que s'acosta, afegint-hi una dosi de bon humor i d'optimisme.

#### Guió

1. Educació **emocional**: Com estem en aquest moment del curs?
2. Cal tenir **Visió**: Per a què vens cada dia a l'escola?
3. Cal alimentar l'**Autoestima**: Valora't! Sigues tu!
4. Cal fer un **Esforç**, buscant:
  - a. L'equilibri personal
  - b. Lluitar contra els lladres d'atenció (pantalles)
5. En marxa!

#### Imparteix

**Carles Ventura Rovira**

Coach d'adolescents, conferenciant i autor

coaching@carlesventura.com | 644 24 91 39 | [www.carlesventura.com](http://www.carlesventura.com)

Twitter: @VenturaCoach | [www.youtube.com/user/carlesventuracoach](https://www.youtube.com/user/carlesventuracoach)



## 10. Qui diu que no es pot...?

### Presentació

“Qui diu que no es pot...?” és una proposta artística i pedagògica adreçada a escoles d’educació infantil i cicle inicial de primària que combina teatre d’objectes, poesia i contes amb una mirada inclusiva i emocional. L’espectacle, basat en contes de Mercè Rodoreda i poemes de Montserrat Vayreda, convida a reflexionar sobre la diferència, la convivència i el valor de la diversitat. Abans i després de la representació, es facilita un dossier on es proposen activitats vivencials i reflexives amb metodologies com el cercle de paraula, fomentant l’escolta activa, l’empatia i l’expressió emocional. En el dossier també hi ha els poemes i les cançons. La proposta integra música, moviment i expressió artística per oferir una experiència educativa completa, sensible i transformadora. Per a grups de màxim 60 alumnes. Es pot fer a qualsevol aula. No necessita requeriments tècnics. DOSSIER: <https://www.mhelenatolosa.com/infantil/#!/quidiu>

### Guió

1. Les tres granotetes i el rossinyol Mercè Rodoreda  
Temes: tristesa, desig de ser com l’altre, amistat, acceptació
2. Poema: L’abella Montserrat Vayreda (del poemari “Amb el sol a la mà”)
3. L’hivern i les formigues Mercè Rodoreda  
Temes: por, treball en equip, supervivència, solitud i col·laboració  
Cançó: “La formiga” – basada en el poema “FORMIGA” (Rodoreda, Agonia de llum)
4. Poema: La guilla Montserrat Vayreda
5. Les pomes trapasseres Mercè Rodoreda  
Temes: sorpresa, alegria, creativitat, alliberament

### Imparteix

**M. Helena Tolosa Costa**

Mestra, logopeda, psicopedagoga, P.N.L., orientadora familiar, expert en Pràctiques Restauratives, facilitadora certificada del mètode “Com Parlar als fills!”  
mhelenatolosa@gmail.com | 671 631 415 | [www.mhelenatolosa.com](http://www.mhelenatolosa.com)



## 11. Sensacions i ritmes de paraula

### Presentació

Els ritmes i la música formen part de la base per adquirir el llenguatge i el posterior aprenentatge de la lectura. De les mans d'una rondallaire i un músic percussionista, infants i adults interaccionen al ritme de les cantarelles i de la percussió. Contes rítmics plens de colors, de teles, de pluja, de sonoritat en l'ambient que experimentem a través de la paraula, la imatge, els titelles i les textures sonores...

En aquesta interacció s'afavoreix el vincle i el joc entre els infants i les figures referents.

### Guió

1. Conte "El color de les coses", Jorge Zentner i JA Tàssies
2. Conte adaptat "La tortuga Filomena", X. Boix i F. Prades
3. Conte "Les disfresses del Sol", F de la Jara, R. Luengo i G. Domínguez  
<https://www.youtube.com/watch?v=60VILTFY-A>

### Imparteix

**M. Helena Tolosa Costa**

Mestra, logopeda, psicopedagoga, P.N.L., orientadora familiar, expert en Pràctiques Restauratives, facilitadora certificada del mètode "Com Parlar als fills!"  
mhelenatolosa@gmail.com | 671 631 415 | [www.mhelenatolosa.com](http://www.mhelenatolosa.com)



## 12. Una Estona amb Mutants del Planeta Sexe (Afectivitat i Sexualitat en l'Adolescència)

### Presentació

Per a nois i noies a partir de 3r d'ESO (ideal per als de 4t d'ESO), que ja han experimentat la "pressió social" que empeny a una sexualitat animal, impulsiva, d'aquí te pillo, aquí te mato". Una xerrada dinàmica i divertida, amb alguns moments participatius, perquè coneguin els aspectes fisiològics i, sobretot, els afectius, i perquè resolguin dubtes i sentin una proposta de vida afectiva plena de sentit.

[Format xerrada de 2h o taller de 3h –tres sessions d'una hora-]

### Guió

1. Quin és el Planeta Sexe? Qui són els "mutants"?
2. Què és i què no és la xerrada?
3. La diferència
  - Tendim a la unió des de la diferència
  - Diferències en el cos, en el cap... i en l'estimar
4. El camí de l'afectivitat
  - La sexualitat no comença de sobte en l'adolescència
  - Des del naixement a l'amor perdurable, un camí de preparació de l'afectivitat, amb molts graons (la fusió amb la mare, l'atracció pel progenitor de l'altre sexe, el narcisisme, l'amic íntim, els companys, l'altre sexe en general, el "tipus", la primera tria...)
5. Dubtes i reptes (un temps abans de la sessió es distribueix una enquesta per recollir dubtes dels alumnes que després es van tractant al llarg de la xerrada)
  - *Encara cal "declarar-se"? Qui ha de fer el primer pas?*
  - *Em preocupa la primera vegada... em farà mal?*
  - *Què passa amb la masturbació? És bona? És dolenta?*
  - *Com se sap si aquella persona que ens agrada és LA persona?*
  - *Per què m'he de preocupar? No és millor que vagi adquirint experiència?*
  - ...
6. Conclusions
  - Les tres "C" de l'amor
  - La flor de la relació

### Imparteix

Juanjo Fernández Sola

Escriptor i Conferenciant

info@juanjofernandez.com | 654 812 920 | www.juanjofernandez.com

Twitter i Instagram @juanjofdezsola | Facebook @JuanjoFernandezSola





***Autoria de les fotografies i il·lustracions del catàleg***

- Il·lustracions: CARDENAL, ANDRÉS
- Portada. Pàg. 1. GALCERAN, SARA
- Caràtula secció *Presentació*. Pàg. 4. DE LUNA, DAVID
- Caràtula secció *Informació general*. Pàg. 6. BAENA, RAQUEL
- Caràtula secció *Conferenciants*. Pàg. 8. CARTAGENA, ENRIC
- Caràtula secció *Conferències per a pares i mares*. Pàg. 22. FERRER, ROSER
- Caràtula secció *Les Conferències*. Pàg. 25. ILLA, MARIA
- Caràtula secció *Conferències per als alumnes*. Pàg. 98 RIBA, ABEL
- Caràtula secció *Les Conferències*. Pàg. 109. SEGARRA, ANNA





**CCAPAC**

Confederació Cristiana  
d'Associacions de Pares i Mares  
d'Alumnes de Catalunya

**Confederació Cristiana  
d'Associacions de Pares i Mares d'Alumnes de Catalunya**

c. dels Àngels, 18, 6è | 08001 Barcelona  
Tel. 93 302 34 43 | Fax 93 317 45 04  
[ccapac@escolacristiana.org](mailto:ccapac@escolacristiana.org)  
[www.ampas.cat](http://www.ampas.cat)