

L'ART DE VIURE AL COL·LEGI



Sota aquest títol us oferim la quarta edició dels tallers teòrics i pràctics de dues hores de duració amb la col·laboració desinteressada de la **Sophia Blasco**, assessora i coach, que ens ajuden a millorar harmònicament, la nostra convivència amb nosaltres mateixos i amb el món; a viure en coherència amb els nostres valors, a desenvolupar la nostra pròpia personalitat i a gestionar el nostre propi estat d'ànim que són els fonaments de benestar emocional, amb l'objectiu de desenvolupar un estil de vida saludable que ens proporcioni beneficis de salut i de qualitats de vida.

Els tallers estan oberts a col·legiats, familiars i amics. **La inscripció és gratuïta** però és imprescindible inscriure's ja que les places són limitades.

Com sobreviure a l'adolescència dels nostres fills

L'adolescència fa trontollar les relacions a la família.

La comunicació que fluïa amb facilitat, amb paraules, mirades, abraçades, complicitats, de cop i volta es converteix en un cap minat.

Algunes mares, o pares, diuen que els seus fills s'han transmutat d'afectuosos en esquerps i vigilants, es queixen de tot, i els treuen de polleguera.



Què caracteritza l'adolescència? Els canvis a una velocitat de vertigen i immersos en el conflicte!

- L'adolescent necessita construir la seva identitat d'adult. Construir la pròpia identitat és essencial per a viure, els amics són el referent a emular i els pares són els referents dels quals distanciar-se.
- A la vegada que es resisteix a perdre la infantesa, el paradís, voldria jugar tothora per apurar els darrers moments de la infància.
- Simultàniament necessita ser tractat com un adult amb respecte i consideració, especialment per part dels pares.

Aquesta munió de canvis a gran velocitat **desconcerten pares i mares**, entendre el procés que viuen ens ajudarà a facilitar-lo i ens ajudarà a harmonitzar les relacions. No hi pots faltar!

DATA I HORARI: dijous, 19 de maig de 2016, de 14 a 16 hores

INSCRIPCIÓ:

Col·legiats i pre col·legiats: gratuïta, però es imprescindible inscriure's www.cofb.net

No col·legiats: 15 euros cada sessió www.cofb.org

PER SABER MÉS: www.coachingpersonal.cat