

escollint
construir



educaciomindfulness.org

mindfulness *en* família



automatisme
consciència

dispersió
atenció

ansietat
serenitat

incomprensió
comunicació

impulsivitat
calma

Créixer com a persones, créixer com a pares,

QUÈ ÉS MINDFULNESS

MINDFULNESS O ATENCIÓ PLENA ÉS PARAR ATENCIÓ D'UNA MANERA PARTICULAR: AMB UN PROPÒSIT, EN EL MOMENT PRESENT I SENSE ESTABLIR JUDICIS DE VALOR (JON KABAT-ZINN). LA PRÀCTICA DE L' ATENCIÓ PLENA ENS PERMET EXPERIMENTAR L'ATENCIÓ, LA PACIÈNCIA, LA CONFIANÇA I L'ACCEPTACIÓ, ENS AJUDA A DESCONNECTAR EL PILOT AUTOMÀTIC, A TROBAR LA TECLA "OFF" DE L'AGITACIÓ I LA "ON" DE LA CALMA.

LA PRÀCTICA HABITUAL DE MINDFULNESS S'HA ASOCIAT A MILLORES EN LA CAPACITAT PER FOCALITZAR L'ATENCIÓ, EN LA DISMINUCIÓ DE LA IMPULSIVITAT, L'ANSIETAT, LA DEPRESSIÓ I L'ESTRÈS. EN LA MILLORA DE LA CAPACITAT DE PRESA DE DECISIONS, EN LA REGULACIÓ DE LES EMOCIONS, EN LA MILLORA DEL BENESTAR I LA CAPACITAT PER GAUDIR DE LA VIDA, AIXÍ COM EN EL DESENVOLUPAMENT PRO-SOCIAL.

PER QUÈ EN FAMÍLIA

PERQUÈ GENEREM UN APRENENTATGE QUE ENS PERMET POSAR CONSCIÈNCIA EN LES PRÒPIES EMOCIONS I TROBAR MANERES MÉS SANES DE RELACIONAR-NOS AMB NOSALTRES MATEIXOS I AMB ELS NOSTRES FILLS. AMB LA PRÀCTICA APRENEM A ATURAR-NOS I OBSERVAR LA NOSTRA EXPERIÈNCIA PER GAUDIR DE L'OPORTUNITAT D'ESCOLLIR I DIRIGIR LES NOSTRES ACCIONS. VIURE AMB ATENCIÓ PLENA ENS PERMET CRÉIXER EMOCIONALMENT I COMPARTIR AQUESTA EXPERIÈNCIA DE CREIXEMENT EN FAMÍLIA.

compartint amb els fills una experiència

COM HO FEM?

AMB UNA FORMACIÓ DE MINDFULNESS EN FAMÍLIA AMB UN PROGRAMA DE 8 SESSIONS SETMANALS EN LES QUALS PARES I FILLS HI PARTICIPEN DE LA SEGÜENT MANERA:

- 1A- PARES:** PILOT AUTOMÀTIC
- 2A- FILLS :** DESCOBRIM EL MINDFULNESS
- 3A- PARES :** ADONANT-NOS DELS JUDICIS
- 4A- PARES/FILLS :** VIATJANT PEL COS
- 5A- SESSIÓ PARES:** ACOLLINT/ACCEPTANT
- 6A- PARES/FILLS:** CONEIXEM LES EMOCIONS
- 7A- PARES:** PROMOVENT LA COMUNICACIÓ
- 8A- PARES/FILLS:** CONTINUAR AMB L' ATENCIÓ PLENA EN LA VIDA QUOTIDIANA.

QUADERN DE TREBALL I LLIBRE IL·LUSTRAT



per aprendre i gaudir junts

A QUI VA DIRIGIT?

A PARES QUE VULGUIN PARTICIPAR AMB ELS SEUS FILLS-FILLES DE 6 A 12 ANYS.

QUI FORMEM PART DEL PROJECTE

SÍLVIA NOGUER I CARMONA

PROFESSORA ASSOCIADA
DEPARTAMENT DE PSICOLOGIA CLÍNICA I DE LA SALUT
UNIVERSITAT AUTÒNOMA DE BARCELONA
DIRECTORA D'INSTITUT NEXUS

ALBERT FELIU SOLER

INVESTIGADOR POSTDOCTORAL
UNITAT DE DOCÈNCIA, RECERCA I INNOVACIÓ,
PARC SANITARI SANT JOAN DE DÉU.
CENTRO DE INVESTIGACIÓN BIOMÉDICA EN RED
DE SALUD MENTAL (CIBERSAM)

ANNA MURO I RODRÍGUEZ

PROFESSORA ASSOCIADA
GRUP DE RECERCA EN PERSONALITAT I
DIFERÈNCIES INDIVIDUALS
DEPARTAMENT DE PSICOLOGIA CLÍNICA I DE LA SALUT
UNIVERSITAT AUTÒNOMA DE BARCELONA

MARIA CANALS SOLER

PSICÒLOGA I EDUCADORA
CREADORA I FORMADORA DEL PROGRAMA
MINDFULNESS EN FAMÍLIA
PROJECTE EDUCACIÓ MINDFULNESS
CODIRECTORA DE CRÉIXER, ESPAI
PSICOEDUCATIU