

## TALLER PARES I MARES 2015-2016

### DETALL DE LES SESSIONS

---

#### **1. SESSIÓ INICIAL. CONNECTANT AMB EL GRUP**

#### **2 i 3. TREBALL DE VALORS**

Els valors són els nostres veritables desitjos profunds pel camí en el qual volem interactuar i relacionar-nos amb el món, amb els altres, amb nosaltres mateixos. Ells són els autèntics principis que ens guien i motiven i ens indiquen com viure la nostra vida.

#### **4. MINDFULLNES**

Mindfullnes és posar l'atenció al moment present, instant rere instant, sense emetre judicis, amb acceptació i curiositat. En comptes de preocupar-nos per allò que va passar o pel que pot arribar a passar en el futur, mindfullnes ens ensenya a ser capaços de respondre de forma adient al que està passant en el moment present, sigui bo o dolent. Això vol dir ser conscients tant de nosaltres mateixos, d'allò que pensem, des de les nostres emocions i sensacions, com de l'entorn.

#### **5. FOTOBIOGRAFIA**

La fotobiografia és una tècnica que ens permet construir i analitzar de manera més comprensiva, amorosa, sense judicis i des d'una mirada apreciativa la història de la nostra vida amb un recull de fotografies significatives. Ens permet comprendre els orígens de la pròpia identitat, els valors propis i familiars, les creences, els mandats familiars i identificar així els nostres propis recursos i tot allò que queda pendent.

#### **6. L'OBSERVADOR**

El rol d'observador és difícil perquè ens obliga a una difusió constant de les emocions, pensaments, judicis, ganes d'intervenir... que van creuant constantment la nostra ment i traient-nos de l'estat en què ens volem col·locar. Significa rebre el què està succeint sense enganxar-s'hi, sense judicis, sentint el sistema i fent-se càrrec del propi sentir.

#### **7. RETRAT APRECIATIU**

El retrat o diàleg apreciatiu és una teoria del canvi amb una visió sistèmica que busca el millor de la gent. On la mirada apreciativa és la protagonista en lloc de la negativitat. El llenguatge positiu ens permet afrontar situacions difícils, ens permet descobrir els nostres propis recursos i potencialitats.

#### **8. SESSIÓ FINAL. RECONNECTANT.**