

TEMA JOVE :FORMACIÓ

MF 6.05 Presta'm el teu cervell perquè sàpia el que sent: Apego i educació emocional

Pla
Formació:
22/23

ITINERARI VI.
Formació
especialitzada

DURACIÓ: 8 h.

DIA: 11-12-18-19/01/2023

HORARI: de 9:00 h a 11:00 h **LLOC:** Plataforma en línia de l'IVAJ

PARTICIPANTS: Professionals de joventut

INTRODUCCIÓ:

Es parla molt d'educació emocional i invertim molt temps en què joves i adolescents coneguen les seues emocions. Sabem que és decisiu posar en paraules el que ens ocorre per a poder gestionar-ho, perquè quan no existeixen les paraules, acaba parlant el cos, moltes vegades mitjançant conductes autodestructives. No obstant això, malgrat l'esforç invertit en educar la identificació d'emocions, moltes vegades no som capaces de comprendre per què els i les adolescents no estan disposats a relacionar-se amb el seu món interior. "La Teoria del apego" ens ofereix un marc per a comprendre i acompanyar, partint de l'autoconeixement, de tal forma que puguem ser un refugi segur per als adolescents.

OBJECTIUS:

- Conèixer "la Teoria del apego" i les seues importants implicacions des d'una visió teoricopràctica.
- Prendre consciència de les pròpies estratègies de regulació emocional i de com ens relacionem amb les nostres emocions i amb els altres. Conèixer les nostres "música de tauró".
- Desenvolupar estratègies d'acompanyament a joves i adolescents des de la "Teoria del apego"
- Aportar recursos per a l'acompanyament emocional d'adolescents que es troben en una situació de risc.

CONTINGUTS:

- "La Teoria del apego" i els seus autors fonamentals: Bowlby, Mary Ainsworth i Mary Main.
- "El apego" i les formes en què ens relacionem amb els altres.
- "El apego" i les emocions: "Saber el que se suposa que no has de saber i sentir el que se suposa que no has de sentir" o com podem "prestar el nostre cervell".
- El cercle de Seguretat Parental i la música de tauró: Per què no puc ajudar emocionalment a algú si abans no em conec?
- Estratègies d'acompanyament emocional.

EQUIP DE FORMACIÓ:

Xavier Sanz Sendra.

Psicòleg. Màster en Psicologia General Sanitària. (2020-2022) Universitat de la Rioja. Postgrau en Psicoteràpia Psicoanalítica amb xiquets i adolescents (AECPNA). Expert en teràpia sistèmica per l'Escola Basc-Navarresa de Teràpia Familiar i la Universitat de Deusto Docent en Universitat Catòlica de València.