



## **“Gestió de les emocions”**

**Dia: dijous, 21 de març a les 21:30h.**

**Lloc: Gimnàs de l'Escola Vallmanya**

### **PONENTS:**

- ✚ Enric Arola, pare de l'escola i fundador de FAR COACHING, S.L., empresa dedicada al lideratge i equips d'alt rendiment.
- ✚ Marta Planas, mare de l'escola i coach en l'àmbit de l'educació i del creixement personal.

### **CONTINGUT DE LA XERRADA:**

La conferència pretén crear un espai pels pares on puguin prendre consciència de la gestió de les emocions en el procés educatiu amb els fills.

Conèixer la nostra reacció natural, així com entendre la necessitat que detona l'emoció aliena, ens ajuda a neutralitzar i minimitzar la toxicitat en la relació pares-fills. Viure els nostres valors, alhora que trobar l'equilibri mare-mama / pare-papa, ens ajuda a fer el nostre camí com a pares.

*En acabar, podem continuar xerrant fent un mos de coca i una copa de cava o un refresc.*