



dissabte, 16 de febrer de 2019

# V Jornada per a professionals de diferents àmbits que treballen amb famílies

**Equip ICE Comunitat i Família**

<p><a href="#">Descargar imagen</a></p> <p><b>Com Comunitat Fa Família</b></p>	<p><b>Informació de l'esdeveniment</b></p> <p><b>Inici:</b> 16 de de febrer de 2019</p>
 <p><b>Estratègies per afrontar les experiències negatives de la vida</b></p>	
<p><b>V Jornada per a professionals de diferents àmbits que treballen amb famílies</b></p>	

## V Jornada Comunitat i Família

L'Equip ICE Comunitat i Família organitza aquesta jornada per a professionals de diferents àmbits que treballen amb famílies

La vida és un carrusel d'experiències. Algunes molt bones, unes altres no tant i d'altres són definitivament traumàtiques. Cada vegada tenim més coneixement sobre com ens afecten les experiències de la vida per



desenvolupar-nos com a persones. Les experiències positives no afecten igual que les negatives. Les que depenen més de nosaltres tampoc ens afecten igual que aquelles que no controlem. Fins i tot les experiències positives poden tenir repercussions inesperades. Per exemple, avui en dia se sap que la major part de gent a la qual li ha tocat la loteria és més pobre 5 anys després i té més problemes de diferent tipus.

Però no només és important saber quin tipus d'experiències vitals ens afecten més o menys, sinó també quines són les millors estratègies per afrontar-les. En aquesta jornada reflexionarem sobre quines estratègies d'afrontament són les més adaptatives, segons la ciència, per minimitzar l'impacte d'allò que ens passa a la vida i, per tant, tenir una actitud més resilient.

Desitgem que aquestes estratègies siguin un bon recurs per entendre i acompanyar les famílies.

### PROGRAMA

**09:00h** *Rebuda dels participants i lliurament de la documentació*

**09:15h** *Benvinguda i presentació*

**09:30h** Dinàmica inicial

**10:00h** Com ens afecten les experiències de la vida?

**11:30h** *Descans*

**12:00h** Com afrontem les experiències negatives de la vida

**13:00h** Dinàmica (afrontament lúdic)

**14:00h** Cloenda i Comiat

**Direcció i dinamització:** Jorge Moya Higuera.

Doctor en Psicologia i Professor agregat a la UdL. Investigador principal de la seu a la UdL del grup de recerca "Gens i ambient en la comprensió de la diversitat de la conducta humana i la etiopatogènia dels trastorns mentals".

**Cartell de la Jornada** [ <https://drive.google.com/file/d/1NuxuJTRwam1tWMLhAwkZaUcEHN76hYr/> ]

**Àlbum de fotografies** [ <https://photos.app.goo.gl/GJxmnw4DQJy8Kx3Q6> ]

### Inscripcions (fins al 13 de febrer):

Personal de XTEC: <https://goo.gl/5z7jrP> [ <https://goo.gl/5z7jrP> ]

Personal extern a XTEC: <https://goo.gl/A99S33> [ <https://goo.gl/A99S33> ]