

TALLERES Y GRUPOS DE TRABAJO



Taller para progenitores que dejan de ser pareja

Actividad diseñada para promover relaciones saludables con los hijos en parejas que van o han dejado la convivencia para favorecer un buen clima de convivencia entre ellos, evitando repercusiones negativas en los hijos y ayudarles a gestionar las respuestas emocionales que pueden aparecer ante la nueva situación.

Taller para aprender a cuidarnos para cuidar



Dirigido a profesionales, trabajadores de la sanidad y cuidadores para aprender a gestionar el estrés y la ansiedad derivada de la sobrecarga laboral y emocional mediante el entrenamiento de habilidades de autocuidado y buen trato hacia uno mismo para aprender a cuidarnos y estar bien en momentos tan desafiantes como los que supone cuidar a personas enfermas o dependientes.



Grupo de trabajo con hijos de padres mayores

Creación de un grupo de trabajo dirigido a hijos adultos que sienten que sus padres necesitan su apoyo y a la vez tienen que pensar en la propia vida. Se pretende compaginar el trabajo de la atención a sus mayores sin cambiar su papel de hijos por el de padres de sus padres. Un aprendizaje de ayudar a ayudarse, dejando que los padres sigan tomando sus decisiones y evitando la sobreprotección que les conduce a una mayor dependencia. También está dirigido a disminuir el sentimiento de culpa de los hijos por entender el cuidado de los padres de forma equivocada.

Grupo de trabajo para aprender a gestionar las emociones

Consiste en crear un espacio de reflexión compartido dirigido a conocer las emociones, el don más preciado que tenemos los humanos y conseguir que favorezcan nuestro crecimiento personal y que nos sirvan para relacionarnos mejor con las emociones de los demás.



Dónde estamos

C/ alcalde Sainz de Baranda, 61-1º C. 28009 Madrid
Teléfono: 91 409 78 28 - 900 908 104
info@atymediacion.es - www.fundacionatyme.es