



Xerrada:
**GESTIÓ DEL TEMPS: organitzar-se
quan tens un fill amb discapacitat,
i altres fills, i una casa, i una feina...**

Divendres, 30 de maig de 16:15 a 18h

L'objectiu principal d'aquesta xerrada és adonar-nos primer de quantes coses tenim entre mans en la nostra vida quotidiana, per després reflexionar sobre com ens podem organitzar per arribar a tot.

Es tracta d'un espai de reflexió adreçat especialment a mares amb fills amb discapacitat (encara que no exclou els pares), perquè quan tenim un fill amb necessitats especials, la cosa es complica i tenim sempre la sensació de que *"no arribem a tot"*.

En aquesta xerrada donarem tècniques concretes que ens ajudaran a organitzar-nos i per tant a evitar situacions d'estrès. A més, compartirem experiències. Parlarem de temes com:

- Quantes coses hem de fer al llarg del dia?
- Un temps per a tot: per als fills, per a la parella, per als amics, per als professionals, per a la feina, per a la casa, per a nosaltres...
- Aprofitem el temps o perdem el temps? Els lladres del temps.
- Ho he de fer tot jo? Aprendre a delegar. Aprendre a demanar ajut.
- Tècniques per a controlar el temps, com es fa.

DOCENT: Àngels Ponce. Terapeuta Familiar. Coach i Treballadora Social de Nexe Fundació.

LLOC: Nexe Fundació carrer Cardener, 53.

PREU: gratuït, inclou el servei de cangur.

INSCRIPCIONS: a <http://form.jotforme.com/form/41273668885368> indiqueu si necessiteu el servei de CANGUR.

Més informació a Nexe Fundació: 93.284.64.23 o bé a familia@nexefundacio.org

Organitza:

Amb el suport de:

