

PROGRAMA PER A ESCOLES "L'ART DE CRÉIXER JUNTS"

Benestar i psicologia positiva a casa i a l'aula.

2026-2027

Proposta original de:

Institut Català de la Felicitat

Proposta dirigida a

Entitats educatives i Famílies



PROGRAMA "L'ART DE CRÉIXER JUNTS"

Mindfulness

Consciència i benestar espiritual
per generar més benestar.



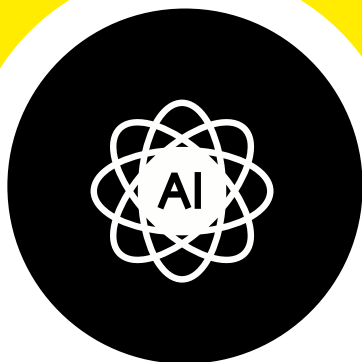
Pediatria

El/La Metge/ssa com a aliat: Construint
una relació de confiança i salut.



Educació en positiu

Criança amb cor: Com educar
des del respecte i l'empatia.



Nutrició

Nutrir el futur, planificar la calma".
L'organització dels àpats com a
eina de benestar familiar.



Psicologia positiva

L'Aula de l'optimisme: Potenciant les
fortaleses dels nostres fills.



Relacions de qualitat

Teixint vincles sòlids: La
clau per a una convivència
plena i feliç.



SESIONS IMPARTIDES A L'AFA

SESIONS IMPARTIDES A L'AULA

TALLER N°1

AFA

MINDFULNESS

Consciència i benestar espiritual per generar més benestar.

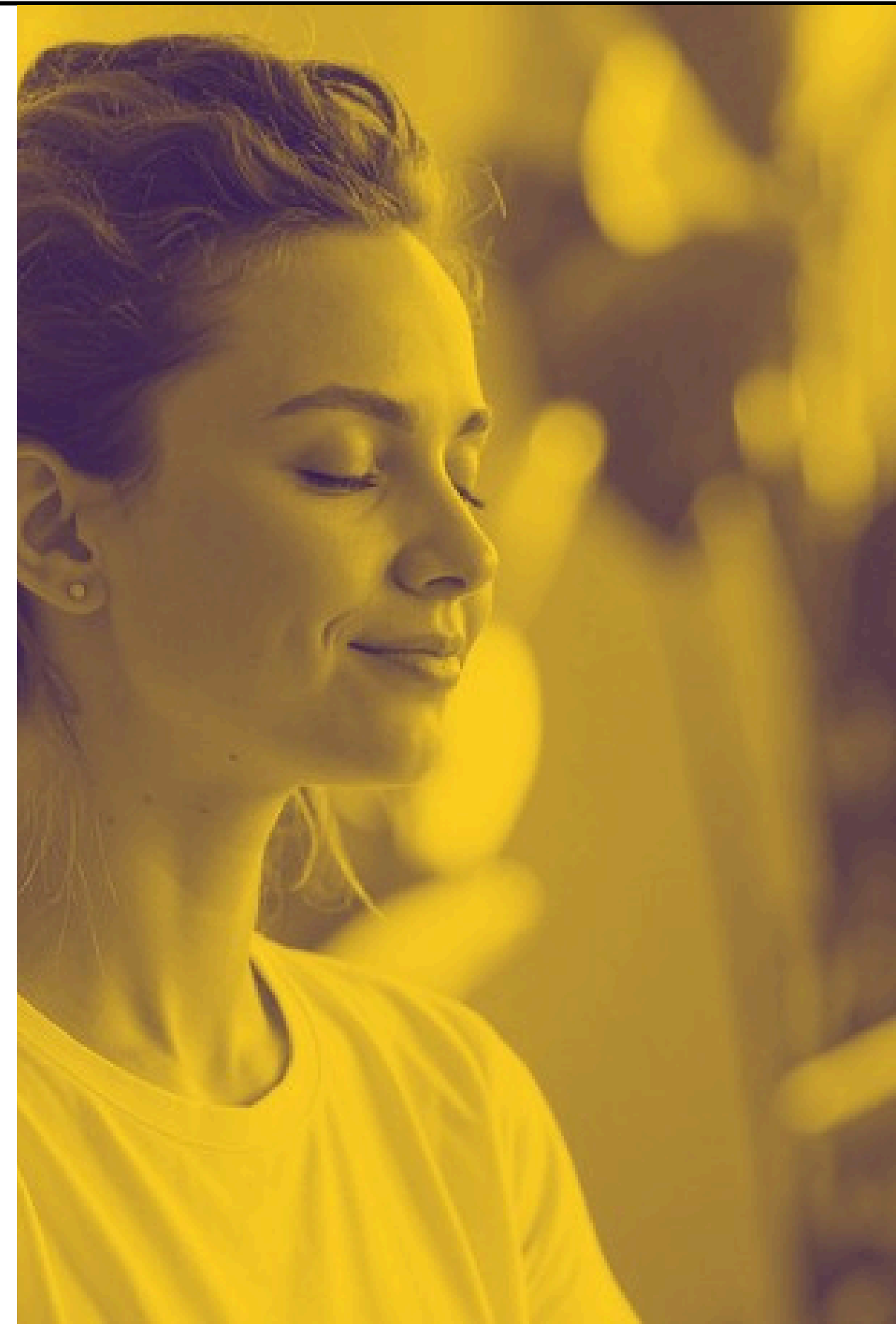
Temàtica: Gestionar l'estrès i les emocions, posar límits amb serenor i reduir els conflictes.

Objectiu Dotar les famílies de recursos pràctics per promoure un clima familiar més serè i una gestió emocional més saludable.

Facilitador: Eva Serrano: Facilitadora i formadora de Mindfulness, especialista en estrès (MBSR Mindfulness Based Stress Reduction).

Cronologia del taller (a adaptar i validar):

- En aquesta sessió de 90 minuts veurem i practicarem:
 - Què és Mindfulness i desmuntar alguns mites habituals
 - Què fa l'estrès al cos i com afecta la convivència familiar
 - La diferència entre reaccionar i respondre
 - Estratègies per regular-se abans de posar un límit i reduir conflictes
 - Pràctica guiada d'atenció plena per viure el moment present



TALLER Nº2

AFA

EDUCACIÓ EN POSITIU

Criança amb cor: Com educar des del respecte i l'empatia.

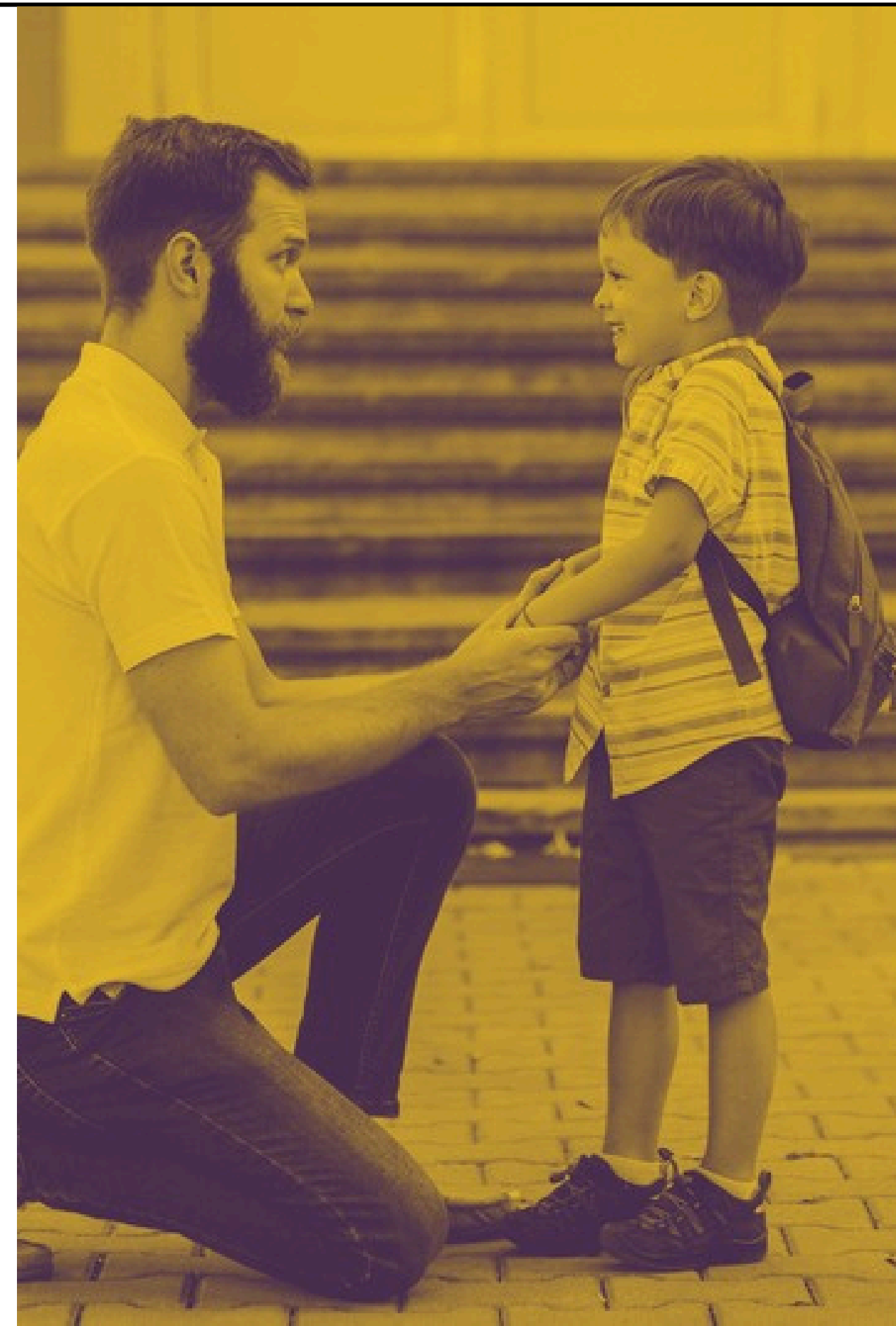
Temàtica: Combinar amabilitat i fermesa per posar límits sense càstigs ni amenaces, i construir una relació basada en el respecte mutu.

Objectiu: Oferir a les famílies recursos pràctics i eines concretes per establir límits amb serenor, reforçar el vincle i fomentar la cooperació dins un clima segur i respectuós.

Facilitadora: Anna Farreras: Certificada amb Disciplina Positiva, Mestre d'Educació Infantil i Primària.

Cronologia del taller:

- En aquesta sessió de 90 minuts veurem:
 - Què és la disciplina positiva i en què es diferencia de l'autoritarisme i la permissivitat.
 - Entendre la conducta inadequada dels infants, promovent actitudes positives.
 - Estratègies per gestionar conflictes sense crits ni càstigs.
 - Eines pràctiques per fomentar responsabilitat, autonomia i cooperació.



TALLER Nº3

AFA

PEDIATRIA

El/La Metge/ssa com a aliat: Construint una relació de confiança i salut.

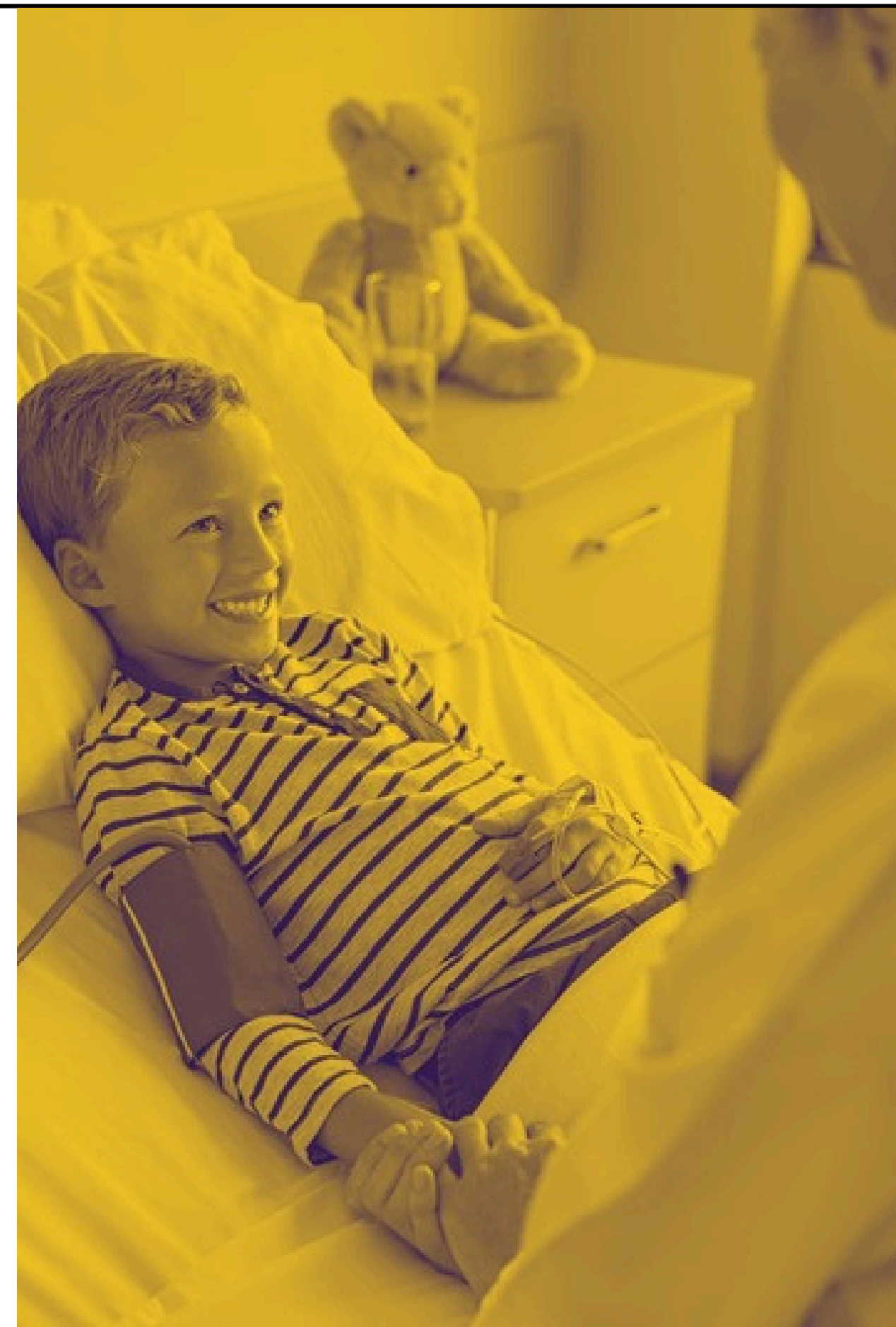
Temàtica: Eines senzilles i pràctiques per acompanyar les visites mèdiques amb calma i seguretat, i ajudar als infants a crear records positius del pediatre.

Objectiu: Entendre com es construeix la confiança a la consulta, reconèixer el paper de les emocions i oferir eines pràctiques per acompanyar millor els infants en les visites mèdiques.

Facilitador: Dra. Anna Estapé: pediatra especialitzada en educació emocional i experiència del pacient pediàtric.

Cronologia del taller:

- En aquest taller de 90 minuts veurem:
 - Què passa emocionalment en una consulta pediàtrica i com es construeix la confiança
 - Errors habituals en la comunicació amb els infants abans d'una visita mèdica
 - Estratègies pràctiques per preparar i acompanyar millor les visites i les vacunes
 - Què fer després d'una experiència mèdica difícil per reparar i reforçar la confiança



TALLER Nº4

AFA

NUTRICIÓ

Nutrir el futur, planificar la calma". L'organització dels àpats com a eina de benestar familiar.

Temàtica: Alimentació saludable i organització de menús per a la família.

Objectiu Ajudar les famílies a entendre com una bona organització dels àpats pot millorar l'alimentació dels infants (i de tota la família), reduir l'estrès quotidià i crear un entorn familiar més tranquil i saludable.

Facilitadora: Ester Segarra: Dietista, coach de salut i formadora d'alimentació saludable.

Cronologia del taller (a adaptar i validar):

- En aquesta sessió de 90 minuts veurem:
 - Alguns dels errors més habituals a casa
 - Com ha de ser un àpat complet i equilibrat
 - Indicacions bàsiques per una compra saludable
 - Organització setmanal de menús
 - Planificació de la compra i batchcooking com a eines per reduir l'estrès.



TALLER Nº5

Aula

PSICOLOGIA POSITIVA

L'Aula de l'optimisme: Potenciant les fortaleeses dels nostres fills.

Temàtica: Psicologia del Benestar Personal aplicada a les aules.

Objectiu: Ensenyar les teories i pràctiques de la Psicologia Positiva amb les que cada alumne serà capaç d'identificar les seves habilitats, intel·ligències, i fortaleeses personals.

Facilitador: Dr. Alex Romaní: Psicòleg, Conferenciant i Professor Universitari especialitzat en Psicologia Positiva i Benestar Psicosocial.

Cronologia del taller (a adaptar i validar):

- En aquesta sessió de 60 minuts veurem:
 - Aules més optimistes: la importància del Capital Psicològic Positiu
 - Habilitats Dures vs Habilitats Toves (*Hard Skills vs Soft Skills*)
 - Intel·ligències Múltiples
 - Fortaleeses Personals
 - Pràctica d'identificació de les pròpies Intel·ligències i Fortaleeses



TALLER N°6

Aula

RELACIONS DE QUALITAT

Teixint vincles sòlids: La clau per a una convivència plena i feliç.

Temàtica: Eines i tècniques psicosocials per a la cohesió i enfortiment de grups.

Objectiu: Reflexionar sobre la importància de la comunicació i la cooperació humana per arribar a comprendre que les diferències són en essència el que ens cohesiona.

Facilitador: Dr. Alex Romaní: Psicòleg, Conferenciant i Professor Universitari especialitzat en Psicologia Positiva i Benestar Psicosocial.

Cronologia del taller (a adaptar i validar):

- En aquesta sessió de 60 minuts veurem:
 - Cooperació i conciliació: bases antropològiques
 - Sensibilitat interseccional: gèneres i cultures
 - Estils de comunicació assertiva i escolta activa
 - Intel·ligència Emocional Aplicada
 - Pràctica de cohesió i enfortiment del grup classe



MOLTES GRÀCIES!

Estem desitjant ajudar a l'Escola _____ i a les seves famílies aportar coneixement, eines i experiència per incrementar el benestar individual i col·lectiu a les llars i a l'aula.

hola@felicitat.cat
+34.637.444.571.