



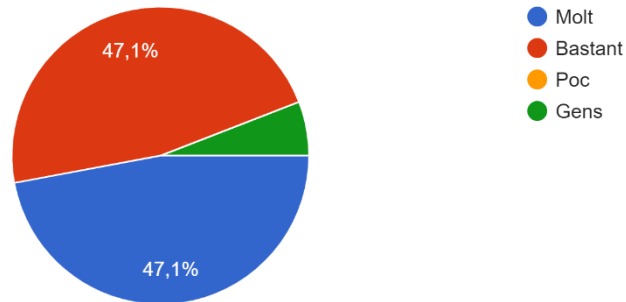
RESULTATS DE L'ENQUESTA XERRADA CENTELLES FAMÍLIES 23 FEBRER 2021

Acompanyar i educar les emocions en temps de Covid d'Eva Bach

17 RESPOSTES

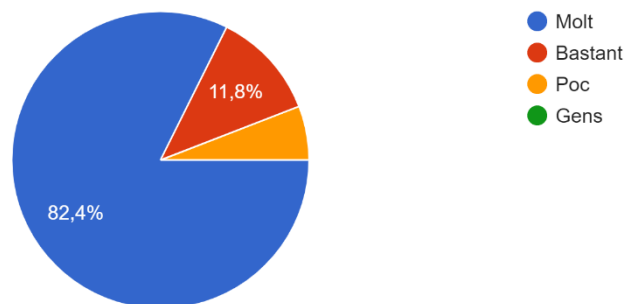
1. T'han resultat útils els continguts d'aquesta xerrada?

17 respostes



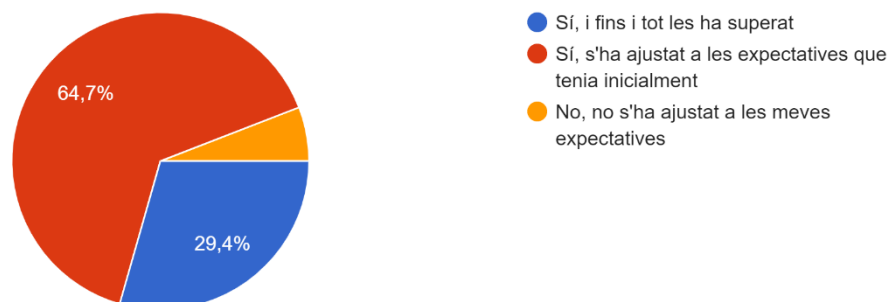
2. T'ha agradat el to, ritme, actitud, etc. de la persona que ha impartit la xerrada?

17 respostes



3. L'activitat ha acomplert les teves expectatives inicials?

17 respostes



4. Podries dir-nos 2-3 coses que hagis après a través d'aquesta xerrada?

La importància de la gestió de les nostres emocions. El fet que cal donar lloc i moment per a expressar-les. És prioritari atendre i refer allò 'trecat' i més, en temps de pandèmia. 'trecat'

La tècnica de l'emocionòmetre i la de la tassa reparadora.

La importància d'acceptar bé les emocions, algunes eines per identificar-les.

- La importància de la gestió de les emocions i la cura d'una salut mental i social

Res

Estratègies de treball davant la situació amb els nois i noies, tècnica japonesa Kintsugi, eines de regulació emocional...

Eines que faciliten parlar de les emocions i prendre consciència de la importància que té fer-ho en temps de pandèmia (malgrat tenir una herència emocional basada en contenir les emocions)

tres temes m'han interessat les dades de context/ les pors/les eines per tirar endavant

Ja tenia força treballat les emocions, però amb va refrescar. Que això sempre va bé.

Cal ser positiu, cal somriure més, tot passa res és per sempre

Kintsugi, molt interessant

A ser positiu

fer valorar questions entremig de la xerrada a les persones, et posava en la pell propia allò que volies escoltar pensant mes en general. una molt bona estrategia. També la generositat de poder accedir a les xarxes i trobar ampliació de tot el que s'anava dient a la xerrada. I sobretot perquè l'va tenir en compte el CAP, COS i EMOCIONS.

Acceptar les emocions bones i/o dolentes, com aconseguir aprofundir i expressar sentiments

- Alguns dels recursos que ens ha presentat, la situació real després de la pandèmia per estudis que ella ha fet.

Efecte de les mascarilles a les emocions

Les eines donades

5. De tot el què s'ha parlat al llarg de la xerrada, hi ha algun tema sobre el que t'agradaria seguir aprofundint per saber-ne més? Quin/s?

Encaixar els dols.

educació emocional a l'adolescència.

Com gestionar les emocions més negatives

el Dol

Eines per educar

Treballar l'educació emocional.

En referència als adolescents, les pantalles han estat i són molt presents en època de pandèmia. Conseqüències.

.

Més eines

recursos per gestionar algunes emocions

Propostes per obrir diàlegs en família

Emocions

tal vegada parlar dels infants i avis. el loc que ocupen els avis com de vegades fan de pare i mare...

Parlar més i més extensament de les eines que va comentar

La motivació: organització i planificació del treball dels adolescents.

No

Les emocions

6. Què has trobat a faltar o què milloraries d'aquesta activitat?

Res

res

res, ha estat fantàstica.

En ser un tema que donaria per molt, hauria estat bé potser fer un parell de sessions extenent-se més en cada aspecte.

Ha estat una xerrada molt completa i propera.

Més eines

M'ha semblant bé.

I hora ...o estas preparant sopars...o sopant o posant la canalla a dormir... però no sabia pas a quina altra hora fer les

Per profunditat, va ser molt general

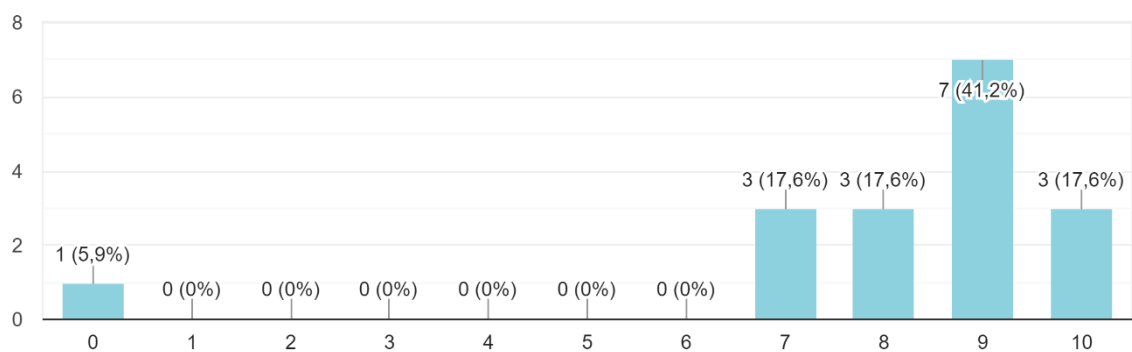
la presencialitat i poder fer un debat més fluid

m'esta be tal com ha sigut

Molt complet

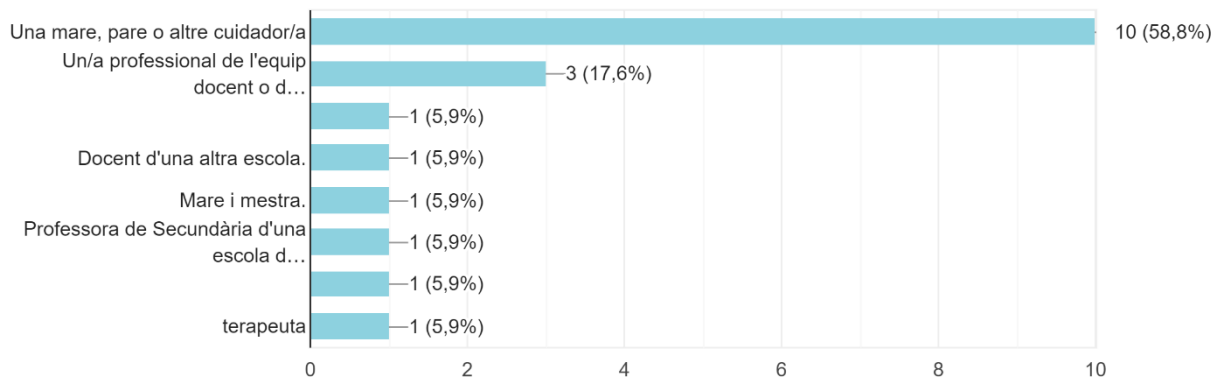
7. En una escala del 0 al 10, en quina mesura estàs satisfet/a amb aquesta activitat?

17 respostes



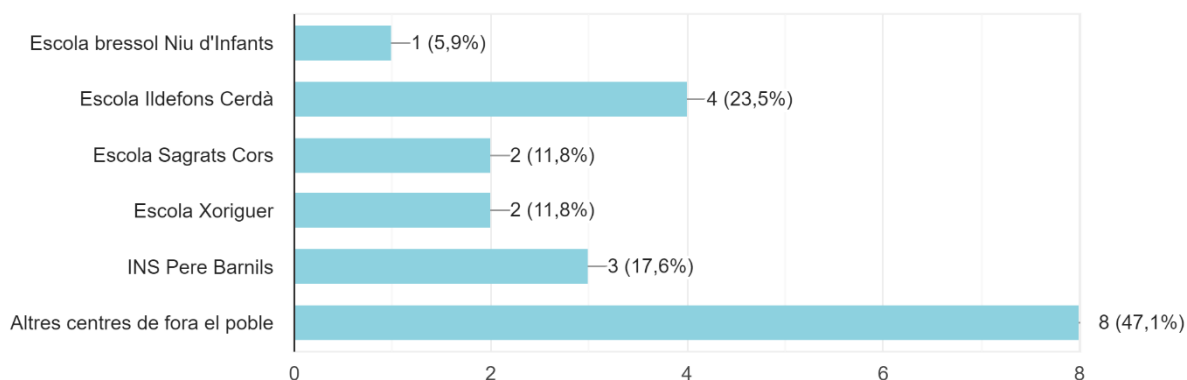
8. Ets:

17 respostes



9. En cas de mare o pare, a quina escola estudia el teu fill/es?

17 respostes



10. Si hi ha qualsevol altra cosa que vulguis comentar-nos, fes-ho a continuació i ho tindrem en compte. Moltes gràcies!

Moltes gràcies per la iniciativa de convidar l'Eva Bach.

Felicitats!

Gràcies per organitzar iniciatives com aquesta, és parla molt de la salut mental en temps de pandèmia però des de les institucions no es fa res. Xerrades així t'ajuden i et sents més acompanyat.

.

És molt interessant que es puguin anar fent formacions relacionades amb aquest tema que estiguin obertes a tota la població

Jo soc de Solsona, felicito al aj de centelles per a la iniciativa i que d'altres del vostre poble en puguem gaudir

Molt agràida per la xerrada. Moltes gràcies!