



"LES FAMÍLIES TAMBÉ JUGUEN"

Taller per a pares i mares

A l'esport a vegades es donen situacions desfavorables: moments de frustració, errors, que no juguin tot el que voldrien etc.

Com a pares i mares, sovint podem tenir dubtes de com acompanyar-los abans i després dels entrenaments i partits.

En aquest taller veurem estratègies pràctiques per:



Escoltar-los i entendre què els preocupa



Validar el que senten i que ens ho expliquin



Ajudar-los a gestionar les emocions de manera positiva