

# 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 la parella, per als amics, per als professionals, per la feina, per la casa, per 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.jotformeu.com/form/41273668885368> indiqueu si necessiteu el servei de CANGURS.

**Més informació a Nexe Fundació: 93.284.64.23 o bé a [familia@nexefundacio.org](mailto:familia@nexefundacio.org)**

Organitza:



Amb el suport de:

