

Formacions Miinta



Document creat per l'equip de Miinta

Amb les nostres formacions podràs:

- Augmentar coneixements sobre intel·ligència emocional i problemàtiques associades a la desregulació emocional.
- Gestionar l'estrès, ansietat i moments crítics amb els adolescents.
- Enfortir la comunicació, l'autoestima i la capacitat resiliència al teu entorn.
- Aplicar recursos basats en neurociència i psicologia positiva

Natalia Pedrajas



Directora de Benestar de Miinta. Psicòloga col·legiada i creadora de diverses entitats dedicades al suport psicològic i al desenvolupament emocional. S'ha convertit en un referent a la feina amb adolescents, famílies i docents, tant en l'àmbit clínic com educatiu.

Des del 2007, exerceix com a psicòloga especialitzada en població infantojuvenil, combinant la intervenció individual i familiar amb un enfocament centrat en la prevenció del malestar emocional. Al llarg de la seva trajectòria, ha estat docent, investigadora i formadora, col·laborant en projectes educatius i programes de salut mental orientats al benestar dins dels centres educatius.

El punt de vista de la Natalia integra recursos de la teràpia cognitivoconductual, de l'educació emocional i la neurociència; totes elles promouen el desenvolupament d'habilitats socioemocionals, autoestima, autoconeixement i comunicació saludable.

Miinta neix del seu compromís amb la prevenció, l'educació emocional i l'acompanyament familiar i docent a l'entorn educatiu.

Catàleg de webinars

Formacions per a docents

1.**29 de gener, 10h**

"Conductes de risc a l'aula: actuació segura davant d'autolesions i vulnerabilitat social"

- Protocol clar i actualitzat per intervenir davant de riscos psicològics i socials.

2.**19 de març, 10h**

"Quan l'alumne es perd: abandonament escolar, xarxes socials i salut mental."

- Com detectar senyals primerencs, comprendre el paper de l'entorn digital en la desmotivació i l'aïllament, intervenir-hi amb eficàcia i coordinar-se amb la família.

3.**16 d'abril, 10h**

"Del conflicte al vincle: comunicació docent-alumne que transforma el clima escolar"

- Recursos per millorar la relació i enfortir l'autoestima de l'alumnat.

4.**21 de maig, 10h**

"Aula sense ansietat: estratègies docents per reduir estrès acadèmic i emocional"

- Tècniques fàcils d'aplicar per gestionar ansietat, estrès per exàmens i desmotivació.



Catàleg de webinars

Formacions per a famílies

1.**4 de desembre, 18h****“Xarxes socials, amistats i autoestima: què fem amb el mòbil?”**

- Com guiar els adolescents en vincles sans, evitar amistats perjudicials, gestionar la vulnerabilitat afectiva i entendre l'impacte emocional de l'entorn digital.

2.**22 de gener, 18h****“Autolesions i tristesa profunda: senyals que no puc ignorar”**

- Guia per detectar a temps, intervenir de manera segura i activar xarxes de suport sense alarmisme.

3.**12 de març, 18h****“Parlar perquè escoltin: comunicació familiar que redueix conflictes”**

- Eines per millorar la comunicació, entendre el món emocional adolescent i gestionar discussions sense escalades.

4.**14 de maig, 18h****“El meu fill té ansietat: estratègies efectives per acompanyar sense angixa”**

- Claus pràctiques per acompanyar l'ansietat, la desregulació emocional i l'autoexigència amb eines útils pel dia a dia.



Catàleg de webinars

**Han confiat
en nosaltres**



Escola Mare de
Déu de la Salut



CHAMPAGNAT

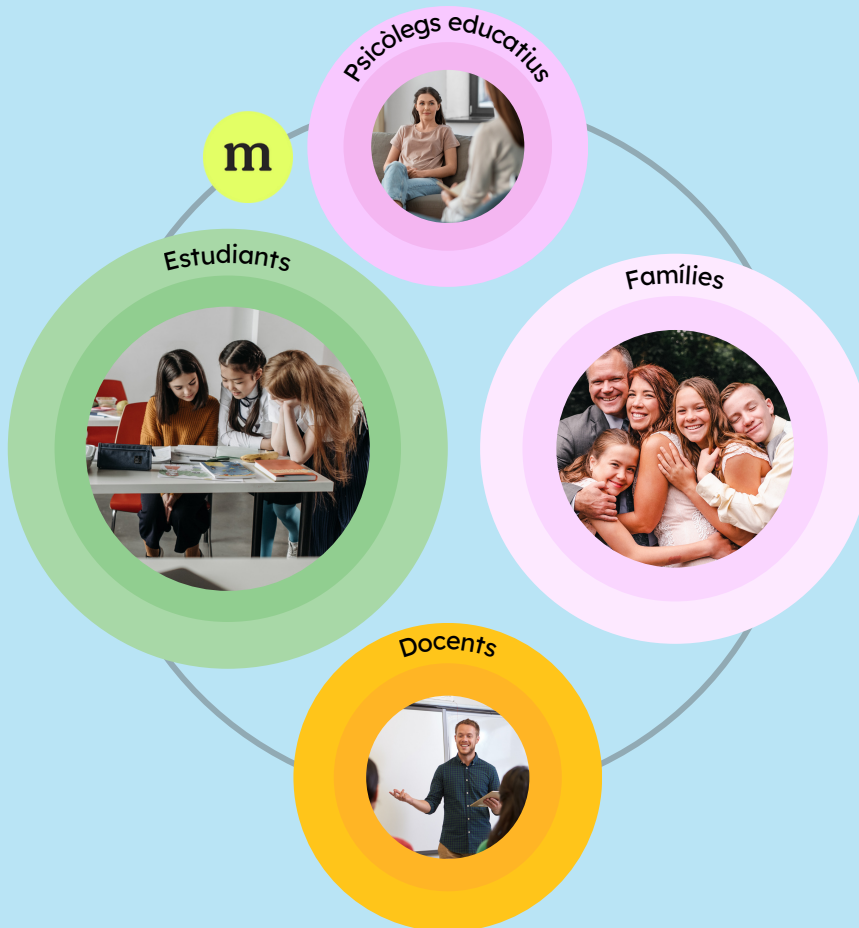


Unim esforços



Creiem en una col·laboració propera entre escoles famílies i experts en salut emocional. El nostre equip multidisciplinari treballa amb tu per transformar el benestar de la teva comunitat.

Nosaltres us donem les eines.



Contacta'ns



contacto@hellomiinta.com



www.hellomiinta.com



+34 666 08 40 53



c/ Muralla del Tigre 31
08302 Mataró