“Una família corresponsable no és aquella que ho fa tot al 50 %, sinó aquella en què ningú ha de sostindre el benestar de la resta a costa del seu propi.”

QUÈ T'HA SEMBLAT LA FORMACIÓ?

DEIXA UN COMENTARI AQUÍ

- **Escaneja el Codi QR**
- **Deixa el teu comentari**
- **Gràcies per la teva opinió**



MOLTES GRÀCIES PER AJUDAR-NOS A ARRIBAR A MES PERSONES.

PROGRAMA PSICOEDUCATIU: **FAMILIES CORRESPONSABLES**

CAP A UNA CONCILIACIÓ REAL

Psicologia, Igualtat y Salut comunitària

CONTACTE



PODEM AJUDAR-TE EN ALGUNA COSA?

www.fundacionemocional.com

hari@fundacionemocional.com

(+34) 722 814 026

Costa san Juan, 22
12300 Morella (Castellón)

1º SESSIÓ **COMENCEM A MIRAR I APRENEM A COMPARTIR**

"No totes les coses que s'enfronten es poden canviar, però res es pot canviar fins que s'enfronta." *- J.B (1962)*

LA CORRESPONSABILITAT COMENÇA FENT VISIBLE EL QUE FEM

En una família no només compta qui fa una tasca. També importa **qui s'adona que cal fer-la**, qui la **recorda**, qui l'**organitza** i qui **comprova** que està resolta.

UNA FERRAMENTA PER MIRAR LA NOSTRA REALITAT

Davant de qualsevol responsabilitat familiar, podem preguntar-nos:

Què s'ha de fer?

Qui s'adona que cal fer-ho?

Qui ho pensa i ho planifica?

Qui ho fa?

Qui recorda que està pendent?

Qui comprova que està resolt?

PROVA-HO A CASA

Trieu algunes responsabilitats quotidianes –escola, roba, compra, menjars, cites mèdiques, extraescolars, aniversaris, gestions, família extensa... – i feu-vos aquestes preguntes.

No busqueu encara que tot quede repartit exactament per la meitat. Primer mireu què està passant realment.

Allò que no comptem també pot pesar.

CORRESPONSABILITZAR-SE NO ÉS AJUDAR

Ajudar significa *participar en una responsabilitat que continua sent d'una altra persona*.
Corresponsabilitzar-se significa fer-se càrrec.

ASSUMIR UNA RESPONSABILITAT NO ÉS NOMÉS EXECUTAR UNA TASCA, IMPLICA:

Detectar → pensar → planificar → fer → recordar → comprovar.

UNA PREGUNTA QUE ENS POT AJUDAR

Si ningú m'ho recordara, aquesta responsabilitat continuaria fent-se?

***Si la resposta és no, probablement encara no hem compartit tota la responsabilitat.**

COMENCEM PER ALGUNA COSA POSSIBLE

No necessitem transformar tota l'organització familiar d'un dia per a l'altre. Podem començar identificant una responsabilitat que actualment està desequilibrada.

Quina responsabilitat volem redistribuir?

_____

Qui l'assumirà?

_____

Què implica fer-se'n responsable de principi a fi?

_____

Quan revisarem si el canvi està funcionant?

_____