



## Què és?

- Programa adreçat a famílies que posi en valor la prevenció.
- Programa basat en evidències científiques.
- Programa per a millorar les relacions familiars.

## A qui va adreçat?

A famílies de 5è i 6è d'educació primària.

## Quan?

- 6 sessions gratuïtes de 2 hores, de 17.30 a 19.30 h (mitja hora abans hi ha berenar)
- Cada dijous: 4, 11, 25 d'abril i 2, 9 i 16 de maig (el darrer dia hi ha sopar).



Ajuntament d'Inca



Universitat  
de les Illes Balears



EUROPEAN UNION  
EUROPEAN REGIONAL  
DEVELOPMENT FUND  
"A way to make Europe"

EDU2016-79235-R



G CONSELLERIA  
O EDUCACIÓ  
I UNIVERSITAT  
B

## On?

- Al Casal d'Entitats (av. General Luque, 223).
- Dos espais, tres escenaris:
  - De 17.30 a 18.30 h: sessió de pares i mares – sessió de fills/es.
  - De 18.30 a 19.30 h: sessió de família en conjunt.

SESSIÓ	PARES I MARES	FILLS I FILLES	FAMÍLIES
0	Què és el PCF-U i per què sou importants	Què és el PCF-U i per què sou importants	Què és el PCF-U i per què sou importants
1	Comunicar-nos en família i posar-nos al lloc de l'altre	Comunicar-nos i posar-nos al lloc de l'altre	Comunicar-nos en família
2	Reforcem conductes positives i ignorem conductes negatives	Escoltem i parlem amb assertivitat: claus de la comunicació	Quines són les nostres fites i objectius com a família?
3	Donem instruccions eficaces i posem límits a conductes negatives	Expressem sentiments i emocions i afrontem la crítica	Construim un bon comportament donant instruccions eficaces i gestionant l'enuig
4	Prevenim problemes associats a l'alcohol i altres drogues	Aprenem a dir no davant l'alcohol i altres drogues	Comunicar-nos en família per a prevenir problemes associats a l'alcohol i altres drogues
5	Mantenim el bon comportament en el temps	Afrontem l'enuig, gestionem conflictes i resollem problemes per nosaltres mateixos	Repassem l'après i ens graduem

## Qui ho imparteix?

Professionals: educadores socials i psicòloga del departament de Serveis Socials de l'Ajuntament d'Inca.

## Per a què?

- Per millorar les habilitats de comunicació personal i dins la família.
- Per saber atendre i recompensar:
  - Donar elogis positius.
  - Retirar l'atenció a les conductes negatives.
- Per donar instruccions i saber rebre i expressar les crítiques.
- Per saber posar normes i límits clars.
- Per saber fer front a la pressió del grup davant conductes de risc com, per exemple, les drogues.
- Per saber realitzar contractes familiars i gestionar els conflictes.



Ajuntament d'Inca



Universitat  
de les Illes Balears



EUROPEAN UNION  
EUROPEAN REGIONAL  
DEVELOPMENT FUND  
"A way to make Europe"

EDU2016-79235-R



G CONSELLERIA  
O EDUCACIÓ  
I I UNIVERSITAT  
B

---

## ANIMEU-VOS A PARTICIPAR!

### Com?

Seguint els continguts dels manuals i guies.

Nom i cognoms de la mare

---

Nom i cognoms del pare

---

Nom i cognoms del fill/a

---

Telèfon de contacte

---

Adreça electrònica

---

\_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 20\_\_\_\_\_

Signatura,



Ajuntament d'Inca



**Universitat**  
de les Illes Balears



**EUROPEAN UNION**  
EUROPEAN REGIONAL  
DEVELOPMENT FUND  
"A way to make Europe"

EDU2016-79235-R



G CONSELLERIA  
O EDUCACIÓ  
I UNIVERSITAT  
B