

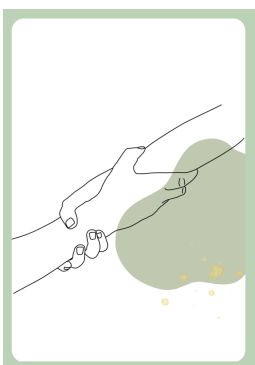
Grup terapèutic: “Entre mares (reals)

BENVINGUDA!!! ♥

Gràcies per voler formar part del nostre espai compartit entre mares. Aquest dossier recull tota la informació necessària perquè puguis començar el teu procés dins del grup amb claredat, seguretat i tranquil·litat.

1. Objectiu del Grup

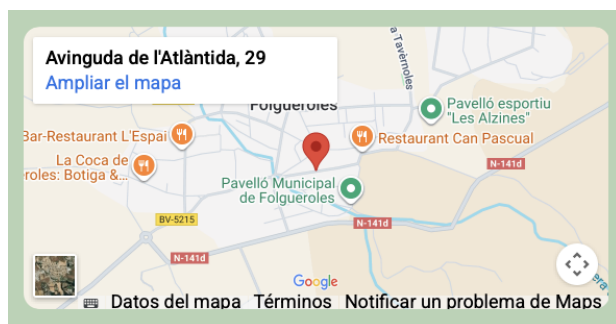
Aquest grup està pensat exclusivament per a mares que necessiten un espai per:



- Parlar de les seves necessitats personals.
- Expressar i gestionar les pròpies emocions.
- Compartir la sensació de sobrecàrrega i l'esgotament.
- Rebre suport i sosteniment mutu amb altres mares.
- Com gestionar l'estrès/ansietat derivat de la conciliació.
- I molt més!

2. Funcionament del Grup

- *Modalitat:* Presencial
- *Lloc:* Centre Ajutglar Psicologia. Av. Atlàntida, 29. Folgueroles (08519)





- *Dies:* Dilluns (2 cops al mes)
- *Horari:* 10:00 a 11:00
- Places disponibles: 8 màxim
- *Preu:* 15€ mensuals (es pagarà abans de la 1a sessió del mes; no obstant, per poder reservar la teva plaça, el primer mes es pagarà per adelantat).

3. Calendari

ANY 2025

Desembre

Dl.	Dt.	Dc.	Dj.	Dv.	Ds.	Dg.
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11

ANY 2026

Gener

Dl.	Dt.	Dc.	Dj.	Dv.	Ds.	Dg.
29	30	31	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	1
2	3	4	5	6	7	8

Febrer

Dl.	Dt.	Dc.	Dj.	Dv.	Ds.	Dg.
26	27	28	29	30	31	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	1
2	3	4	5	6	7	8

Març

Dl.	Dt.	Dc.	Dj.	Dv.	Ds.	Dg.
23	24	25	26	27	28	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31	1	2	3	4	5

Abril

Dl.	Dt.	Dc.	Dj.	Dv.	Ds.	Dg.
30	31	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10

Maig

Dl.	Dt.	Dc.	Dj.	Dv.	Ds.	Dg.
27	28	29	30	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31
1	2	3	4	5	6	7

Juny

Dl.	Dt.	Dc.	Dj.	Dv.	Ds.	Dg.
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12

Juliol

Dl.	Dt.	Dc.	Dj.	Dv.	Ds.	Dg.
29	30	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	1	2
3	4	5	6	7	8	9

Agost

Dl.	Dt.	Dc.	Dj.	Dv.	Ds.	Dg.
27	28	29	30	31	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31	1	2	3	4	5	6

4. Normes del Grup

Per garantir un espai segur i de confiança per a totes, és important seguir següents normes:

4.1. Confidencialitat

- Tot el que es comparteix en el grup és confidencial. Res surt d'aquí.

4.2. Respecte

- Respectem els temps de paraula.
- Escoltem sense jutjar.
- Cada emoció és vàlida i té el seu espai.

4.3. Presència i Compromís

- La puntualitat ajuda al bon funcionament del grup.
- La constància beneficia tant a tu com al conjunt.

4.4. Espai segur

- Això és un lloc per desfogar-se, respirar i ser sostinguda. No hi ha exigències ni obligacions; només acompanyament.

5. Presentació de la Facilitadora



En aquest espai seràs acompanyada per una professional formada en l'acompanyament emocional i el treball terapèutic amb grups.

L'acompanyament es basa en el respecte profund, l'escolta activa, la validació i la creació d'un entorn segur on cada mare pugui expressar-se lliurement.

L'Ariadna, a part de ser MAMA, és la directora del nostre centre. Ella és psicòloga General Sanitària, col·legiada 27065, especialista en el tractament del Trauma i altres problemàtiques psicològiques a través de l'EMDR (Eye movement

desensitization and reprocessing) i la teràpia Cognitiva Conductual, entre d'altres. També és l'autora del llibre "Reflexions d'una psicòloga principiant".

6. Preguntes Freqüents (FAQ)

- *Què passa si arribo tard?*
 - Pots entrar igualment, només et demanem fer-ho en silenci.
- *Cal portar alguna cosa?*
 - No, al centre tindràs tot el necessari.
- *Puc recuperar una sessió perduda?*
 - No, el grup funciona mensualment i no es realitzen devolucions econòmiques. Això sí, agrairíem l'avís per tal de poder-ho tenir en compte a nivell organitzatiu i de preparació de la dinàmica grupal.
- *Què passa si vull deixar el grup?*
 - Pots comunicar-ho en qualsevol moment; idealment, ho parlem per tancar el procés.
- *Què passa si un dia no vull compartir/parlar?*
 - No cal parlar si no et ve de gust o pots compartir només allò que et faci sentir còmoda.

7. Valor Terapèutic del Grup

La teràpia grupal ofereix beneficis únics:



- Sentir-te compresa i menys sola.
- Validació emocional per part d'altres mares que viuen realitats similars.
- Mirada diversa i enriquidora.
- Un espai de sosteniment i de comunitat.



8. Contacte

- 📍 Centre Ajutglar Psicologia
Avinguda Atlàntida, 29, Folgueroles
- ☎ 633246818
- ✉ ajutglaranglada@gmail.com
- 🕒 No atenem sense cita prèvia

Si tens qualsevol dubte, inquietud o necessites comunicar alguna cosa relacionada amb el grup, pots contactar directament pel Whatsapp, Gmail o a través de la web <https://www.ajutglarpsicologia.es/>

 **Centre Ajutglar Psicologia**

**Gràcies per confiar en aquest espai. Estem aquí
per sostenir-nos i cuidar-nos mútuament.**