



ⓔspai Cognoos

ESPAI COGNOOS

Espai Cognoos el composem un equip de professionals orientats a millorar la qualitat de vida i el benestar personal, familiar, social i laboral, mitjançant la intervenció global i coordinada de les diferents disciplines de salut que l'integren.

Treballem amb un equip interdisciplinari, format per professionals de la psicologia, la psicopedagogia, la logopèdia, la optometria, la psiquiatria i el coaching.

Espai Cognoos té com objectiu educar en els hàbits i competències necessàries per a poder superar qualsevol dificultat, i encaminar així la persona a una vida més satisfactòria i/o saludable. A més a més, fomentem la promoció de la salut a través de xerrades i tallers.

CONSULTA PRIVADA

► PSICOLOGIA

Oferim un servei de psicologia des d'una perspectiva integradora, treballem amb diversos models com les teràpies de tercera generació, la teràpia sistèmica, la teràpia breu estratègica i la teràpia cognitiu-conductual.

Atenem a:

- | | |
|---------------|------------|
| ► Infants | ► Parelles |
| ► Adolescents | ► Famílies |
| ► Adults | |

► LOGOPÈDIA

Pretén prevenir, diagnosticar i tractar els trastorns del llenguatge, la parla i la veu des d'una visió multidimensional. Atenem des d'infants a adults.

► OPTOMETRIA

La teràpia visual o entrenament visual, consisteix a la realització d'una sèrie d'exercicis que pretenen millorar la capacitat visual del pacient i, així, aconseguir una visió binocular el més eficaç possible. Atenem des d'infants a adults.

► PSIQUIATRIA

Intervenim en infants, adolescents, adults i gent gran, amb un abordatge farmacològic i terapèutic dels problemes i patologies.

► COACHING

Oferim Coaching personal, executiu i empresarial amb l'objectiu de treballar bloquejos, millorar les relacions personals i/o professionals, oferir eines per la gestió del canvi, cercar l'equilibri personal i professional, promoure la presa de decisions, lideratge i motivació, millorar la gestió del temps, adaptació a l'expatriació, etc.

► REEDUCACIÓ

Té com a objectiu prevenir i evitar el fracàs escolar, reduir els símptomes de conducta, formar en estratègies educatives eficaces i fomentar un bon desenvolupament personal.

La intervenció està enfocada en millorar la capacitat d'atenció sostinguda, selectiva, la percepció, la memòria i la seva capacitat cognitiva, facilitar l'adquisició d'hàbits d'organització i constància en el treball, l'aprenentatge de tècniques d'estudi i millorar en processos de lectoescriptura, ortografia i comprensió.

MONOGRÀFICS I TALLERS

► GESTIONANT EL NOSTRE ESTRÈS

Coneixerem l'origen de l'estrès, els seus símptomes i com el nostre pensament i els nostres diàlegs interns el mantenen. Practicarem eines de respiració i de relaxació per a baixar el nivell de tensió diària i reconnectar amb el propi benestar.

► APRENDRE A DISCUTIR EN PARELLA

Aprendre a discutir amb èxit, des del respecte, l'escolta activa i l'eficàcia, sense passar llargues hores parlant, i per tant, evitant el desgast emocional que això suposa. L'objectiu del taller serà conèixer tècniques per discutir i no barallar, entenent que cada membre de la parella és diferent, i millorar així l'entesa mútua.

► LA IMPORTÀNCIA DE LES EMOCIONS

Un espai per indagar, desgranar i comprendre l'univers de les emocions.

Passarem per les principals emocions, augmentant la nostra consciència de com es manifesten biològicament, la intensitat com les vivim i entendre què ens volen comunicar.

Aprendre a utilitzar eines que ens permetin gestionar-les i veure-les com aliades per assolir els nostres propòsits. Farem focus en les emocions més difícils de transitar en moments d'estres i ansietat: la por, la ràbia i la tristesa

► CUIDA LA TEVA VEU!

Aquest taller és important per a persones acostumades a treballar tot el dia parlant, ja sigui utilitzant un volum normal (comerciants, metges, consultors, ...) o amb intensitats més altes (mestres o persones que treballen en espais oberts, com venedors ambulants, per exemple). També serà molt profitós per a totes aquelles persones que creguin tenir o tinguin alguna patologia de la veu.

Aprendrem a projectar la veu sense cridar i sense risc de ferir les nostres cordes vocals i donarem informació sobre higiene vocal per saber com cuidar la veu.





GRUPS TERAPÈUTICS A ESPAI COGNOOS

► HABILITATS SOCIALS I GESTIÓ EMOCIONAL

Tallers dirigits a infants, adolescents, adults que vulguin millorar les seves estratègies i recursos assertius, la seva gestió emocional, dotar-los d'estratègies per a la resolució de conflictes i que aprenguin a expressar de forma directa els seus drets, opinions i desitjos, sense amenaçar i sense violar els drets de les altres persones. També realitzem grups específics per a infants i adolescents amb TEA.

► MINDFULNESS

Grup dirigit a nens i nenes que mostrin una tendència a funcionar de manera impulsiva, on es treballa la consciència en "l'aquí i ara", per tal d'afavorir l'autocontrol en situacions de conflicte, proporcionar un major coneixement personal, i poder gestionar les reaccions emocionals i dotar-los d'eines per a poder tenir èxit en el seu dia a dia.

► AUTOESTIMA I CREIXEMENT PERSONAL

Taller dirigit a millorar les competències personals, i assolir una adequada autoestima, aconseguint així un major benestar i equilibri. Aprenre a ser més positiu i a gestionar millor l'estrès a través d'eines de coaching, creixement personal i tècniques assertives.

► HABILITATS COMUNICATIVES

Grup per a nens/es d'entre 4 i 8 anys, dirigit per psicòlegs i logopedes, que té com a objectiu potenciar la intenció comunicativa, l'explosió del llenguatge, la comunicació no verbal com els gestos, fomentar el contacte visual i iniciar el treball en la identificació i expressió d'emocions.



► GRUP PER A JOVES I ADOLESCENTS

Grup on combinem sessions grupals amb adolescents amb alguna sessió de pautes pels pares. Tractarem aspectes rellevants d'aquesta etapa vital: sexualitat, canvis físics, identitat i orientació sexual, canvis emocionals, autonomia i responsabilitat, relacions interpersonal, autoestima i autoconcepte, xarxes socials, conductes de risc, futur...

► GRUP PSICOEDUCATIU PER A PARES/MARES DE FILLS AMB TEA

Grup psicoeducatiu, per comprendre millor que és el Trastorn de l'Espectre Autista, resoldre dubtes i neguits i compartir les pròpies inquietuds i experiències amb altres pares i mares. Es pretén dotar d'estratègies d'intervenció educatives a les famílies, afavorir l'autocontrol en situacions conflictives, aprendre estratègies davant les dificultats que presenten a nivell familiar, social i escolar, així com augmentar les probabilitats d'èxit en la interacció.

► GRUP PSICOEDUCATIU PER A PARES/MARES DE FILLS AMB TDAH

Grup psicoeducatiu, per comprendre millor que és el Trastorn en Dèficit d'Atenció amb o sense Hiperactivitat, resoldre dubtes i neguits i compartir les pròpies inquietuds i experiències amb altres pares i mares. Es pretén dotar d'estratègies d'intervenció educatives a la família, afavorir l'autocontrol en situacions conflictives, millorar les estratègies cognitives en la resolució dels problemes i augmentar les probabilitats d'èxit en la interacció, familiar, escolar i social.

TALLERS DE BENESTAR EMOCIONAL I PROMOCIÓ DE LA SALUT PER A ESCOLES I IES

► HABILITATS SOCIALS I ASSERTIVITAT

Taller dirigit a nens o adolescents per tal de millorar les seves estratègies i aprenguin a expressar de forma directa els seus drets, opinions i desitjos, sense amenaçar i sense violar els drets de les altres persones, així com dotar-los d'estratègies per a la resolució de conflictes i recursos per tal de millorar la seva gestió emocional.

► GESTIÓ DEL CONFLICTE I NEGOCIACIONS

Aprendre noves i millors maneres d'afrontar els problemes i conèixer-nos millor a nosaltres mateixos i als altres. Es treballaran els aspectes necessaris per a assolir estratègies de resolució de conflictes, mitjançant jocs i recursos adaptats a les necessitats i les característiques de cada grup.

► AUTOESTIMA

Aquest taller està adreçat a infants i adolescents que vulguin millorar la seva autoestima i autoconcepte a partir de la construcció d'un autoconcepte positiu d'ells mateixos i del grup. Els objectius del taller són augmentar l'autoestima, aprendre a valorar-se a un mateix, conèixer les pròpies qualitats positives, i obtenir estratègies per a identificar i saber treballar amb les pròpies qualitats negatives.

► MINDFULNESS

Grup dirigit a nens i nenes que mostrin una tendència a funcionar de manera impulsiva, on es treballa la consciència en "l'aquí i ara", afavorir l'autocontrol en situacions de conflicte, proporcionar un major coneixement personal per tal de poder gestionar les reaccions emocionals i dotar als nens/es d'eines per a poder tenir èxit en el seu dia a dia.

► SEXUALITAT I AFECTIVITAT

L'objectiu és ensenyar als alumnes a conèixer el seu propi cos i el de l'altra persona, entrar en el terreny de les emocions, fomentar les relacions sexuals segures, i aconseguir que desenvolupin una visió positiva, integral i responsable sobre la vivència de la seva sexualitat.

► DROGUES

Taller dirigit a fomentar una actitud crítica cap al consum de drogues posant èmfasi en la presa de decisions i la responsabilitat personal. Treballem també totes aquelles conductes de risc associades al consum de drogues com les relacions sexuals sense protecció, la conducció de risc, la violència, la pressió de grup, així com les relacions socials que estableixen els joves als espais d'oci.

► XARXES SOCIALS, ADDICCIONS I PANTALLES

L'objectiu del taller és reflexionar sobre els avantatges i els perills d'Internet i les xarxes socials. Conèixer que és el ciberbullying, el grooming i les seves característiques. Valorar la importància de la privadesa en Internet, per així protegir i controlar les dades personals i qualsevol informació que es proporciona i aprendre a prendre precaucions per a evitar les conseqüències d'un possible assetjament a través d'Internet.

► RELACIONS SANES DE PARELLA

Es pretén sensibilitzar i dotar d'eines als alumnes per tal de prevenir les relacions abusives en l'àmbit de les parelles. Es reflexionarà sobre el propi concepte de violències de gènere, sobre la construcció de les relacions socioafectives d'amor i els mites que hi intervenen i sobre les diferents violències per identificar-les i poder intervenir-hi.

► ADOLESCÈNCIA I SEGURETAT VIAL

Taller dirigit a desenvolupar el sentit de la responsabilitat com a imminent conductor de ciclomotor que seran el nostres adolescents. Es treballarà la necessitat de crear actituds de respecte a les normes i cap als agents de circulació. Incidir i reflexionar sobre les conseqüències que té el consum de begudes alcohòliques i altres substàncies estupefaents en la conducció i detectar què podem fer per evitar conductes de risc i realitzar una conducció més segura i responsable.

► BENESTAR EMOCIONAL

L'objectiu del taller és desenvolupar majors competències emocionals i promoure estratègies en els alumnes per fomentar el benestar emocional. Es treballarà la identificació i gestió de les emocions, conèixer hàbits saludables que ens ajudin a millorar la nostra salut mental, així com potenciar l'autoestima, l'empatia i aprendre a establir vincles positius.





XERRADES/TALLERS PER AMPAS I PROFESSORAT

- ▶ COM ACOMPANYAR LA SEXUALITAT EN ELS INFANTS
- ▶ COACHING EDUCATIU: CONTENCIÓ EMOCIONAL I GESTIÓ DEL CONFLICTE (A L'AULA, MENJADOR...)
- ▶ ALTES CAPACITATS, COM AJUDEM A AQUESTS ALUMNES?
- ▶ EINES PER TREBALLAR LA GESTIÓ EMOCIONAL I LA COHESIÓ DE GRUP
- ▶ EINES PER FER FRONT A LA DIVERSITAT DINS L'AULA
- ▶ COM CUIDEM LA NOSTRA VEU?
- ▶ COM IMPLEMENTAR UNA PRÀCTICA DE MINDFULNESS A L'AULA
- ▶ COM PODEM AJUDAR ELS ALUMNES AMB TDAH: TRASTORN AMB DÈFICIT D'ATENCIÓ I HIPERACTIVAT?
- ▶ COM PODEM AJUDAR ELS ALUMNES AMB DISLÈXIA?
- ▶ COM PODEM AJUDAR ELS ALUMNES AMB TEA: TRASTORN DE L'ESPECTRE AUTISTA?
- ▶ LÍMITS I REBEQUERIES: LA MÀGIA DE SABER DIR NO
- ▶ GELOSIA I RELACIÓ ENTRE GERMANS
- ▶ COM INSTAURAR UNS BONS HÀBITS I RUTINES (SON, ALIMENTACIÓ, RETIRADA BOLQUER...)
- ▶ EDUCACIÓ EMOCIONAL PER PARES I MARES
- ▶ COM POTENCIAR L'AUTOESTIMA DELS NOSTRES FILLS
- ▶ LES PORS INFANTILS
- ▶ EL JOC I LA JOGUINA, CONSUM RESPONSABLE
- ▶ NOVES FORMES DE FAMÍLIA
- ▶ S.O.S. TINC UN FILL ADOLESCENT!
- ▶ COM PARLAR DE DROGUES AMB ELS NOSTRES FILLS
- ▶ ENSENYAR TÈCNiques D'ESTUDI ALS NOSTRES FILLS
- ▶ ADDICCIONS NO TÒXIQUES: FACEBOOK, WHATSAPP, MÒBIL, CONSOLES, JOCS ONLINE...
- ▶ JOCS EDUCATIUS. POTENCIEM CAPACITATS A TRAVÉS DEL JOC
- ▶ ADOLESCÈNCIA I SEGURETAT VIAL
- ▶ ABORDATGE DE LES AUTOLESIONS EN ELS ADOLESCENTS
- ▶ PROBLEMES EMOCIONALS DESPRÉS DE LA PANDÈMIA
- ▶ BENESTAR EMOCIONAL



EMPRESSES

► EL NOU LÍDER D'AVUI

Com és el paper del nou líder dins el complex panorama empresarial i en un món cada vegada més digitalitzat? Aprendre's eines i metodologies per a la gestió del canvi, per construir, provar, desenvolupar prototips, innovar i practicar noves formes de treballar amb els teus equips des del nou rol de líder facilitador.

► GESTIÓ DEL CONFLICTE I MEDIACIÓ EN EQUIPS DE TREBALL

Gestió i mediació del conflicte des del punt de vista del Projecte líder i com a part d'un equip de treball. Veurem els diferents tipus de conflictes als quals ens podem enfrontar i com gestionar-los.

► DINAMITZACIÓ I COHESIÓ D'EQUIPS

La importància de la comunicació, els bloquejos i la visió compartida dins d'un equip. Consciència individual i del perfil de cada membre d'un grup/equip de treball a través de test MBTI.

La importància de la diversitat per millorar la capacitat de treball i el % d'abast dels objectius. Eines de cohesió i dinamització.

► GESTIÓ DE EL TEMPS I PRODUCTIVITAT

Les persones i organitzacions actualment es mouen en un entorn VUCA (volàtil, incertesa, complex i ambigu). Dins d'aquest escenari hem de enfocar-nos en la productivitat i eficiència que està íntimament lligada a una correcta gestió del temps. Aquest workshop et donarà les eines per iniciar la teva jornada de forma planificada, gestionant les decisions, l'atenció i l'energia de forma correcta.

► GESTIONA ELS TEUS PROJECTES AMB METODOLOGIA AGILE

Les metodologies denominades Agile tenen l'objectiu de gestionar els projectes de les companyies de forma més eficient amb major agilitat, flexibilitat i productivitat. Principals pilars i aplicació pràctica.

► PRESENTACIONS EFICACES

Com realitzar presentacions i exposicions a clients interns o externs de la companyia. Com vèncer les teves pors, com captar, comunicar i mantenir l'atenció dels assistents aconseguint influir i impactar en la teva audiència. Practicaràs tècniques senzilles i eines de la comunicació verbal i no verbal.

► ASSERTIVITAT I GESTIÓ DEL FEEDBACK NEGATIU

Entrenament en habilitats socials per millorar l'assertivitat, on s'oferiran tècniques pràctiques i estratègies per enfrontar el feedback negatiu, gestionar els conflictes, fer demandes i peticions, saber dir no o defensar els propis drets, així com obtenir eines per millorar la seguretat personal, l'autoestima i l'autoconcepte.

