

EL SERVEI DE JOVENTUT
D'ANDORRA LA VELLA PRESENTA:

SOMi

**Servei Online de
Mentoria per inspirar**

AMB EL PSICÒLEG TOMÀS NAVARRO

SOMiInnovadors

SOMi és una plataforma que serveix tant a les famílies com als joves per...

- Donar eines per entendre millor les necessitats, el ritme i les emocions dels fills i filles
- Obrir un canal de comunicació de qualitat a la família
- Crear o millorar el vincle afectiu
- Acompanyar, educar i guiar

SOMiinternautes

Oferim un espai virtual amb càpsules formatives per a famílies i joves

- Articles
- Vídeos
- Exercicis
- Instagram LIVE
- Preguntes i consultes
- Activitats presencials

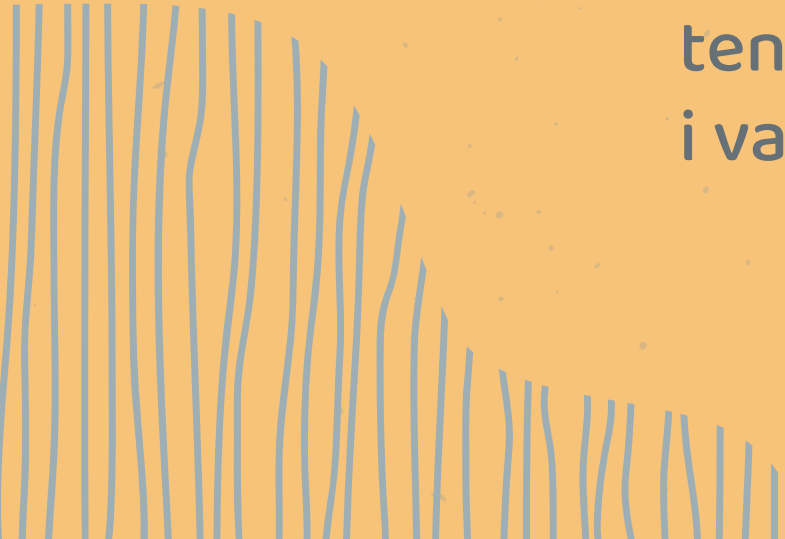


Amb el mateix contingut però adaptat per famílies i joves!



SOMinquiets

QUALITAT DE VIDA

La vida és molt bonica però a voltes és molt complicada. Aprendre a viure és tot un art. Tenim moltes coses per aprendre i quan abans i millor ho fem, millor viurem. Hi ha una diferència clara entre viure i sobreviure: el que viu essent segur, té control sobre la seva vida i és capaç d'anar prenent decisions. Aquí trobaràs recursos per entendre la vida, entendre't a tu mateix, tenir una vida plena, entendre millor les demandes del dia a dia i valorar l'experiència d'altres persones.



The logo for 'SOMi ntensos' is written in a bold, orange, sans-serif font. The word 'SOMi' is in a larger font size than 'ntensos'. The text is contained within a blue, brush-stroke-like shape that has a rough, hand-drawn appearance. To the right of the text, there are several small, yellow, teardrop-shaped elements that look like paint splatters or bubbles.

SOMi ntensos

EDUCACIÓ SEXUAL, AFECTIVA I SOCIAL

Enlloc ens ensenyen a estimar, cadascú aprèn com pot, però potser no cal deixar-ho tot en mans de l'atzar. L'adolescència és una explosió d'afectivitat on els conceptes d'amor i d'amistat cobren molta rellevància, es formen i es consoliden. Els nostres joves necessiten explorar, però també, un confident amb experiència en qui confiar i a qui recórrer. Aquí trobaràs eines per poder estimar i ser estimat, per gaudir de les relacions socials i de l'amor.

SOMi imperfectes

IDENTITAT, AUTOESTIMA I SEGURETAT

Durant l'adolescència gaudim i patim a parts iguals d'un dels processos psicològics més màgics: la formació de la nostra personalitat. De vegades ens sentim insegurs, de vegades ens menjaríem el món, de vegades no ens veiem capaços de fer res i de vegades ens quedem plorant en un racó sense saber què ens passa. Aquí trobaràs recursos per tenir una bona autoestima i sentir-te segur/a i a gust amb tu mateix/a.

SOMi mpacients

PLANIFICACIÓ

Somiar és genial. Ara bé, després de somiar cal despertar i posar-se a treballar. A l'adolescència ens sentim capaços de fer moltes coses, el coneixement que anem tenint del món ens fa sentir competents i capaços, però aquest desig no serveix de res si no es porta a la pràctica de manera planificada. Aquí trobaràs recursos perquè els somnis es converteixin en objectius i en un pla de treball.



SOMi invencibles

RESILIÈNCIA

L'adolescència és una etapa vital molt intensa on es gaudeix molt però també es pateix molt. És un moment de primeres vegades i la gestió que fem d'aquestes experiències pot condicionar la resta de la vida. L'adversitat, les decepcions, els accidents i les traïcions formen part de la vida i hem d'aprendre a conviure-hi i a gestionar-les. Aquí trobaràs recursos per poder tenir cura de les teves ferides emocionals, aprendre de l'experiència i transformar les teves debilitats en fortaleses.



SOMi idealistes

PENSAMENT DE QUALITAT I DISTORSIONS COGNITIVES

De vegades la nostra ment ens juga males passades. T'imagines que hi hagués algú que t'ensenyés a identificar els errors de pensament i a pensar de manera més acurada? Doncs aquest és el meu propòsit. Aquí trobaràs recursos per pensar millor, identificar els teus pensaments distorsionats i posar-hi remei.

SOMi

Servei Online de
Mentoria per inspirar

AMB EL PSICÒLEG TOMÀS NAVARRO

andorralavella.ad/joventut

+INFO:



somi@comuandorra.ad



(+376) 611 842



[@joventutalv](https://www.instagram.com/@joventutalv)



Servei de Joventut d'Andorra la Vella