

Relacions sostenibles

Acompanyament emocional
i gestió de conflictes



Quatre
Cantonades

Acompanyament relacional

Acompanyem a **tot tipus de relacions** (familiars, sexo-afectives, amistat, laborals, veïnals...), que es troben en una situació de conflicte o volen explorar o aprofundir en algun aspecte. Creiem en la **diversitat relacional i sexo-afectiva** donat suport en la transformació i els reptes que planteja.

Acompanyaments grupals

Pensat per **diversitat de grups** (entitats, organitzacions, cooperatives, empreses, famílies...), utilitzant eines de facilitació grupal, mediació, treball de processos i cultura de pau per la transformació de conflictes i malestars i la **millora de les relacions i la convivència**.

Acompanyaments des de l'acció comunitària

Intervencions que promouen la **participació, l'autonomia i corresponsabilitat** de la comunitat per fer front a les problemàtiques socials que afecten i impacten a les persones que en formen part, i per al **qüestionament i transformació** de les estructures que les generen.

Qui som?

Quatre Cantonades som una cooperativa que **treballem per transformar les dinàmiques relacionals i la convivència dels grups**, alhora que acompanyem el desenvolupament personal des d'una perspectiva feminista interseccional. **Volem millorar el benestar emocional, per generar espais i relacions més segures, justes i sostenibles.**

Què fem?

Us acompanyem a transitar **situacions difícils**, de malestar o de conflicte, **posant més consciència i integrant eines de gestió relacional**, per aconseguir vincles més segurs i sostenibles en els diferents àmbits de la nostra vida.

I també...

Formació
Assessorament
Xarxa

En què us podem acompanyar?

Malestar relacional

Et trobes en una situació d'**incomoditat, confusió o apatia** en alguna de les teves relacions i voldries tenir més claredat? Voleu **aprendre a gestionar** el conflicte i les dinàmiques relacionals? Voleu tornar a connectar amb el **potencial de la relació**?

Situació de conflicte

Teniu un **malestar personal** o relacional, parts internes en contradicció o **falta d'entesa** en el grup o alguna de les relacions que voldríeu tenir més claredat o **aprendre a gestionar**? Et trobes en una situació de **violència o discriminació**?

Malestar emocional

Teniu **sensacions i sentiments incòmodes** que us agradaria poder entendre, travessar i transformar? Vols apropar-te d'una manera respectuosa i amorosa a tu mateix/a, per **conèixer el teu món emocional**, la teva diversitat interna i la realitat amb la qual t'identifiques?

Presa de decisions, crisi i transició del canvi

Us trobeu en un estat de **confusió interna** en prendre alguna decisió o sobre qui sou? Voleu identificar o tornar a **connectar** amb la visió i missió individual o grupal? Voleu fer passos de futur que tinguin una **mirada inclusiva i respectuosa** amb la diversitat personal o la del grup?

Dificultats comunicatives

Us trobeu en **malentesos freqüents**? Reconeixeu formes comunicatives que generen un impacte negatiu? Teniu **dificultats en identificar i expressar** el què us passa o en marcar límits? Us agradaria **poder entendre-us** de manera més efectiva i eficaç?

Com?

Fes-nos arribar la teva demanda al correu electrònic:

contacte@quatrecantonades.cat

Quan?

Dies i hores **a convenir**. Poseu-vos en contacte i us donarem cita al més aviat possible.

On?


Fem atencions presencials **a Igualada i online**. En cas de grups, possibilitat de desplaçament fora d'Igualada

Per més informació

www.quatrecantonades.cat

contacte@quatrecantonades.cat

621 184 395

 4_cantonades

 quatre_cantonades

Promou:



Generalitat de Catalunya
Departament d'Empresa i Treball
Secretaria de Treball

Finança:



MINISTERIO
DE TRABAJO
Y ECONOMÍA SOCIAL

