

opusdei.org

# **«Com puc equilibrar la meva vida?».**

## **Segona temporada de LoveTalks**

El 22 d'abril comença la segona edició de LoveTalks, una sèrie digital de la IFFD (International Federation for Family Development), sota el lema “Balanced Life” en la qual experts de tot el món oferiran idees i experiències sobre com integrar els diversos aspectes de la vida.

28/03/2023

## Inscripcions a la segona temporada de “Love Talks: una vida equilibrada”

---

Esmerçar-se en integrar tots els aspectes de la vida (família, treball, formació, relacions, vida social, temps lliure, salut mental, esports, etc.) pot resultar difícil per a joves professionals, persones solteres, noucasades o també a aquelles que fa dècades que són casades.

L'ONG IFFD ha vist la necessitat d'aprofundir en aquest tema que afecta la quotidianitat de tantes famílies. Des de fa anys, moltes tasques impulsades per fidels i amics de la prelatura de l'Opus Dei es recolzen en la seva experiència i saber fer per desenvolupar cursos d'orientació familiar.

Per això, després de l'èxit de la primera temporada de LoveTalks: Sexualitat i afectivitat, a la qual es van apuntar més de 10.000 persones de 148 països i va assolir prop de 100.000 visualitzacions, han llançat la segona temporada sota el lema “Balanced Life”.

Javier Vidal-Quadras, secretari general de la IFFD, explica que aquesta segona temporada “busca alleujar una sensació molt present avui dia de no arribar a tot, de no tenir temps i de no saber posar en una escala allò que veritablement és important”.

En aquesta nova temporada de LoveTalks, vint experts oferiran breus xerrades pregravades (10 a 15 minuts) on respondran una pregunta o desenvoluparan un tema de forma concisa, amb idees concretes sobre com equilibrar la vida i viure-la en harmonia. A més, els participants

tindran a disposició un arxiu amb altres xerrades sobre sexualitat i afectivitat.

Alguns títols de les noves xerrades són:

- Parentalitat positiva: Una relació dinàmica
- Família i treball, un dolç binomi
- Empreses avui: Liderar una cultura que faciliti el balanç de treball i família
- Com cultivar una mentalitat generosa a casa
- Deixa't atrapar per les xarxes... familiars
- Salut mental: Equilibri família i treball
- Els joves avui aposten per la família?
- Reflexions sobre el treball remot

Leticia Rodríguez, directora de *Family Enrichment*, l'àrea de formació de la IFFD, assenyala que l'elecció del tema es va basar en rigoroses entrevistes a famílies

d'arreu del món que expressaven la seva inquietud de no poder equilibrar-ho tot. “Aquesta segona temporada –explica-, a més de tenir gran rigor científic, prioritza les experiències personals i pràctiques dels ponents experts que moltes vegades es troben en les mateixes situacions vitals que els nostres usuaris”.

La IFFD, organitzadora d'aquest esdeveniment, és una ONG internacional que promou activitats de formació, suport i acompanyament per a famílies de tot el món amb independència de la raça, el color, la religió o l'origen. Presta serveis a nombroses institucions (familiars, laborals, religioses, etc.).

---

pdf | document generat  
automàticament des de [https://  
opusdei.org/ca-es/article/com-puc-  
equilibrar-la-meva-vida-segona-  
temporada-de-lovetalks-IFFD/](https://opusdei.org/ca-es/article/com-puc-equilibrar-la-meva-vida-segona-temporada-de-lovetalks-IFFD/)  
(16/03/2026)