



**Taller online:**  
**Conèixer el nostre món interior per  
comunicar-nos millor**

## Descripció del servei

El benestar emocional de les persones incideix directament en:

- Augment del rendiment professional.
- Millora de la comunicació interpersonal aconseguint relacions més madures entre els diferents professionals i també amb clients i proveïdors.
- Millora del clima laboral i reducció dels conflictes.

Donar eines en aquest sentit a tots els professionals és una inversió amb molt de retorn.

## Metodologia

- Explicació dels conceptes clau en l'àmbit teòric. Visualització de power point.
- Exercicis vivencials amb metodologia coaching per prendre consciència sobre el propi món interior i la realitat que ens envolta.
- Exercicis entre sessions.
- Debats en grup.

## Objectius

- Potenciar l'actitud positiva i pro activa davant les adversitats.
- Aprendre a gestionar les emocions de manera útil i saludable, millorant el benestar i la pau interior dels assistents.
- Donar eines per ser més resilients i gestionar millor l'estrès davant les situacions difícils.

## Continguts

1. **La part invisible de la comunicació:** necessitats – coneixements – creences – valors – emocions.
2. **Les 5 “autos” de la intel·ligència emocional:** autoconsciència – autocontrol – automotivació – autoconfiança – autoestima.
3. **El concepte d'estrès i la seva utilitat:** aspectes químics i aspectes psicològics.
4. **Eines per a prevenir i combatre l'estrès:** mentals, emocionals i corporals.

## Informació i reserves:

- **Modalitat de la formació:** online en directe i amb interacció amb àudio i vídeo.
- **Idioma de la formació:** català
- **Durada:** 4,5 hores
- **Dates:** dilluns 30 de març, dimecres 1 i divendres 3 d'abril.
- **Horari:** de 12 a 13,30h
- **Assistents:** mínim 6 i màxim 15 persones.
- **Preu:** 75€ IVA INCLÒS – (pagament anticipat per transferència bancària)
- **Reserva la teva plaça a:** [info@gemmaprats.cat](mailto:info@gemmaprats.cat) – 658692584

*Nota: Com que no tinc experiència en formació online en directe, i pot ser que em faci algun embolic amb la tecnologia, ofereixo aquesta primera edició amb un descompte especial ;-)*

**PROMOCIÓ ESPECIAL 1a EDICIÓ – Descompte 50%**