



Taller participatiu en
DIRECTE
a través de Zoom:

Conèixer el nostre món interior per
comunicar-nos millor

Modalitat

Taller en directe a través de Zoom.

- Cal que tinguis càmera i àudio.
- Classes participatives en grups de 6 a 15 persones.
- Dins de cada curs hi trobaràs continguts i exercicis per fer un treball entre sessions, així com una auto avaluació final.
- Són un total de 3 sessions de 1'5 hores cada una, amb dates i horaris preestablerts.

Descripció

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.
- Treball 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 resilents 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:

- Idioma : **català**
- Durada : **4'5 hores** distribuïdes en **3 sessions de 1'5 h.**
- Dates i horari : veure convocatòries mensuals.
- Assistents : **mínim 6 i màxim 15** persones.
- Preu : **75 € IVA inclòs.**
- Pagament : anticipat per transferència bancària.
- Reserva la plaça a : **info@gemmaprats.cat – 658 692 584**