

# GENERAR PENSAMENT POSITIU, HUMOR I ALEGRIA EN L'ÀMBIT LABORAL



## OBJECTIUS

**Descobrir i practicar els beneficis del Pensament Positiu en l'àmbit laboral**

**Conèixer les bases de la Dialèctica Positiva com a eina de comunicació saludable**

**Aprendre a incorporar hàbits que potenciïn el bon humor i el to emocional positiu en la vida laboral**

**Aprendre a incorporar hàbits que potenciïn el bon humor i el to emocional positiu en la vida laboral**

## PROGRAMA

**1. La Psicologia Positiva com a marc de referència**

**2. Característiques de la dialèctica positiva**

Com funciona el nostre cervell

L'autogestió emocional gràcies a l'ús de la dialèctica positiva

L'impacte emocional positiu amb l'interlocutor

**3. Com construir estructures en la dialèctica positiva**

Les sis claus bàsiques per la construcció de la dialèctica positiva

Dialèctica positiva vs dialèctica negativa

Activitats pràctiques de comunicació amb dialèctica positiva

**4. Conceptes d'humor i alegria**

Els diferents tipus d'humor

Autoconeixement: amb quins tipus d'humor m'identifico?

Com potenciar més estils d'humor

Què és l'alegria. Com la manifestem. Com la podem potenciar

**5. Pràctiques aplicables al món laboral**