

# I DEL NOSTRE PATIMENT EMOCIONAL, QUÈ EN FEM? EINES PER CUIDAR-NOS



## OBJECTIUS

**Adquirir aprenentatges, autoconeixement i eines pràctiques per cuidar de manera positiva i eficient les emocions viscudes al llarg de la pandèmia.**

## PROGRAMA

**1 Introducció: l'experiència viscuda durant la pandèmia**

**2. Les Emocions:**

Quines emocions sentim

Perquè ens serveixen les emocions

Perquè a vegades sentim el que sentim

**3. Què podem fer quan:**

Hi ha emocions que ens sobrepassen, ens desborden

Hi ha emocions que ens treuen l'energia, ens esgoten

Hi ha emocions que ens intranquil·litzen i ens donen mal estar

**4. I ara què podem fer? Presentació d'eines pràctiques per cuidar-nos**

Eina 1: Crear rituals d'autocura

Eina 2: Alliberar tensions. Relaxació progressiva i estiraments

Eina 3: Respirar per calmar

Eina 4: L'expressió sana de les emocions i les relacions amb les persones del nostre entorn

Eina 5: Pensar i parlar en positiu

Eina 6: Potenciar l'humor i l'alegria

**5. Conclusions i pla personal**