

# AUTOFORMACIÓ:

## Eines cognitives per l'autogestió emocional



### OBJECTIUS

**Aprendre a relacionar-nos amb la realitat amb pensaments positius i descobrir l'impacte emocional que genera.**

**Saber que cobrint les necessitats no cobertes que hi ha darrere de les emocions negatives aquestes perden la seva intensitat fins a desaparèixer.**

**Descobrir i practicar les preguntes que ens permeten reorganitzar i fer contactar amb la realitat els pensaments negatius que ens generen emocions negatives, perdent aquestes emocions la seva intensitat.**

### PROGRAMA

#### 1. PENSAR EN POSITIU

- Dialèctica positiva
- Identificar emocions negatives, positives i ambigües
- Transformar actituds i comportaments de la dialèctica negativa a la positiva

#### 2. CONSTRUCCIÓ DEL CAMÍ: DESCRIBRE, POSAR NOM I COBRIR LA NECESSITAT

- Observar sense avaluar
- Identificar les nostres emocions
- Prendre consciència de les nostres necessitats
- Prendre decisions, definir estratègies per cobrir les meves necessitats

#### 3. REESTRUCTURACIÓ COGNITIVA DEL PENSAMENT

- Pensaments irracionals
- Creences irracionals
- Com utilitzar la reestructuració cognitiva



[grupsural@grupsural.com](mailto:grupsural@grupsural.com)

93 891 50 08 / 610 2259 06

<https://www.linkedin.com/company/grup-sural-consultors>

[www.grupsural.com](http://www.grupsural.com)

Durada: 12 HORES