

HÀBITS EMOCIONALS SALUDABLES I COMUNICACIÓ



OBJECTIUS

Prendre consciència de la relació que hi ha entre la comunicació i la gestió emocional

Desenvolupar el concepte de salut emocional

Identificar els elements que afavoreixen l'autogestió emocional i incrementar la regulació emocional

Conèixer els factors de la comunicació que incrementen la consciència social

PROGRAMA

- 1. Què és la salut emocional? Com saber com estar la nostra salut emocional. Beneficis per la persona i indicadors de salut emocional**
- 2. Set consells per millorar la salut emocional: com posar-los en pràctica**
- 3. Hàbits emocionals saludables**
 - Com fer-nos responsables de les nostres emocions
 - Com adquirir hàbits saludables que resolguin les necessitats que ens expressa cada emoció
 - Reconeixement de les emocions dels altres i ara que en fem?
 - Estratègies d'hàbits saludables de reacció
- 4. Comunicació saludable**
 - Definició i components de la comunicació sana
 - La comunicació empàtica: què és i que no és. Per què és tan saludable per la relació. Com conductualment portar-la a terme
 - La comunicació positiva amb els altres: impacte emocional i 6 elements claus per realitzar-la
- 5. Pràctiques de la gestió de les emocions pròpies i dels altres amb una bona comunicació**
- 6. Conclusions i pla de treball**