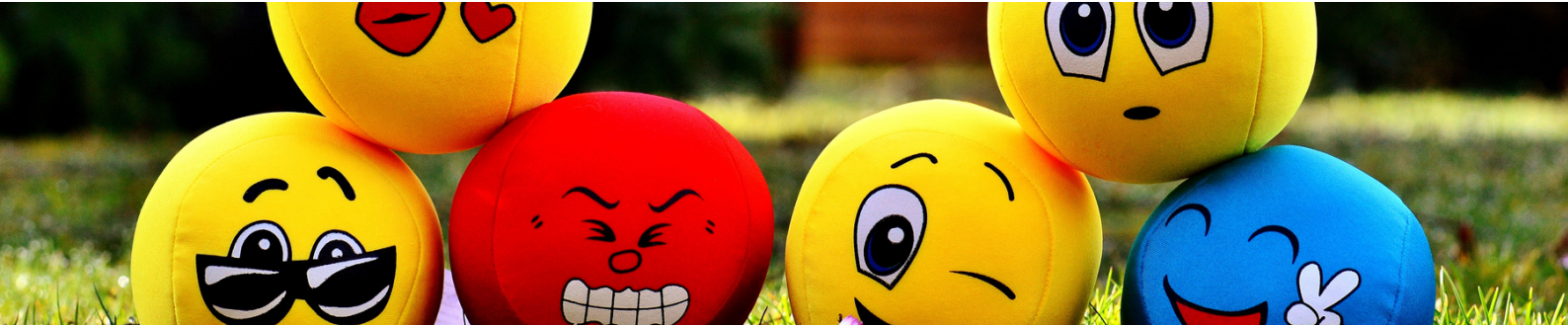


# AUTOFORMACIÓ:

## Eines comportamentals per l'autogestió emocional



### OBJECTIUS

Conèixer quins són els passos necessaris per actuar en realitzar autogestió emocional.

Aprendre eines per incrementar el nostre autoconeixement emocional i poder autogestionar millor les emocions.

Adquirir pautes de com reaccionar emocionalment davant de situacions difícils de manera que la nostra reacció ens permeti una bona relació amb l'entorn i aconseguir els nostres objectius.

### PROGRAMA

#### 1. ELS DEU PASSOS DE LA GESTIÓ EMOCIONAL

- Identificar
- Respirar
- Aturar-se per reflexionar
- Definir l'estat emocional
- Ser honest emocionalment
- Acceptar l'emoció
- Empatitzar
- Regulació emocional
- Decidir, aplicar i avaluar els resultats
- Valorar-se i felicitar-se

#### 2. EL DIARI EMOCIONAL

#### 3. LA COLUMNA ESQUERRA

#### 4. REACCIÓ SOCIOAFECTIVA EVOLUCIONADA

- Regulació centrada en el problema
- Regulació centrada en l'emoció
- Tècniques de regulació interna
- Tècniques de control del pensament

#### 5. Casos pràctics



[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