

Com no emportar-se la motxilla emocional a casa

Objectius

- **Entendre la utilitat** de les emocions i com convertir-les en aliades.
- **Aprendre a separar** les emocions pròpies de les alienes.
- **Desenvolupar i enfortir** la pròpia autoestima i resiliència per buidar la motxilla emocional.
- **Desenvolupar** competències emocionals preventives.



Programa

1. Per què ens emportem les emocions negatives a casa?

Consciència emocional
Regulació de les emocions
Expressió emocional

2. Com incrementar l'autonomia emocional per buidar la motxilla

Automotivació
Autoestima
Actitud positiva
Resiliència

3. Competències pel benestar emocional. Com evitar que es torni a omplir la motxilla

Aprendre a fixar objectius adaptatius
Prendre decisions
Aprendre a demanar ajuda



Durada: **12 hores**

grupsural@grupsural.com
938 915 008 · 610 225 906



627 412 052

www.grupsural.com