



Recursos per gestionar les vivències emocionals i poder transitar-les amb la màxima entesa.

© **DIRIGIT A:**

- persones que desitgen aprendre sobre les emocions i com gestionar-les
- persones que desitgen iniciar-se en temes de creixement personal
- persones que desenvolupen una activitat en què acompanyen altres en situacions sensibles que requereixen especial atenció i qualitat en la manera d'intervenir
- professionals a les àrees d'ensenyament, formació, educació, àmbit social, que necessiten adquirir els recursos i les habilitats necessàries per atendre els seus grups o persones usuàries

© **APLICACIÓ A:**

- afrontament de situacions quotidianes en qualsevol context
- gestió de vivències personals crítiques
- maneig en la presa de decisions i l'emprenedoria d'accions
- maneig d'interrelacions i interaccions amb altres persones i l'entorn
- acompanyament en processos emocionals

© **DESCRIPCIÓ**

Aquest curs tracta d'A a Z les emocions, des del més bàsic com és entendre la seva funció al més complex que és la gestió. Es tracta, per tant, de continguts totalment comprensibles i aplicables a la vida de qualsevol que estigui buscant mitjans per abordar les seves reaccions i respostes en aquesta àrea.

El benestar personal té un alt component del que passa al camp emocional.

Voler experimentar calma i plenitud estant en ple remenat, inestabilitat o efervescència d'emocions, resulta inviable. Potser obtindrem una tranquil·litat fugaç, fins i tot a base d'alguna substància, però això no serà suficient per viure amb calma per dins durant molt de temps.

Saber transitar allò emocional sense baralla, lluita, negoció, fugida, indiferència, intensitat excessiva, desbordament, aferrament, ceguesa, és essencial per travessar un espai que de vegades pot resultar més dur que un desert o un paisatge glacial.

© **OBJECTIUS**

- Obtenir els coneixements necessaris per familiaritzar-se amb el tema de les emocions
- Conèixer la base del seu funcionament i com viure-les saludablement
- Identificar què detona la resposta emocional desadaptativa
- Saber quines són les quatre emocions bàsiques i la funció de cadascuna
- Aprendre tres punts essencials per a la gestió
- Aprendre a utilitzar el cos per incidir en la reacció
- Aprendre recursos específics per a cada emoció bàsica
- Adquirir les nocions bàsiques per a l'acompanyament emocional
- Conèixer altres recursos per conduir o reconduir la vivència emocional i per alliberar la tensió generada

© QUI FACILITA?

M^a Rosa Parés, amb més de 35 anys dedicats a l'autoconeixement, formada en diversos models humanistes d'actualitat i en Mindfulness aplicat a l'autoconeixement i la salut psicoemocional, practicant compromesa de meditació.

Codirectora de Salut Creativa, experts en sessions per a particulars, recessos grupals i formació per a organitzacions i empreses de diversos sectors, amb experiència superior a 20 anys transmetent pautes i coneixements per al desenvolupament de recursos i habilitats personals i socials.

© CONTINGUTS

Gratuïts a youtube

13 vídeos amb informació:

1. Educació o gestió emocional
2. Què són les emocions
3. Les emocions en 10 punts
4. Calmar el símptoma és diferent de gestionar l'emoció
5. Emoció i sentiment no és el mateix
6. Què no són les emocions
7. Gestió efectiva de l'emoció
8. Gestió de la por
9. Gestió de la ràbia
10. Gestió de la tristesa
11. Gestió de l'alegria
12. Com acompanyar les emocions d'altres persones
13. Recursos per a la gestió d'emocions

3 vídeos amb pràctiques guiades:

1. Pràctica de respiració
2. Pràctica de relaxació
3. Pràctica de visualització

Els continguts estan explicats en castellà.