

Cuidar i cuidar-nos emocionalment en espais virtuals



Data: 25 de novembre de 2021

Horari: 9:30-13:30h

Docent: Sandra López Barbeiro i Myriam Félez Cervera, AmorosaMent Associació

Durada: 4 hores

Format virtual (Plataforma Zoom)

Preu per als alumnes: gratuït

DESCRIPCIÓ:

Prendre consciència de les noves i no tan noves necessitats emocionals en la nova normalitat, a on la virtualitat i la tecnologia han esdevingut part de la nostra quotidianitat personal i laboral. Aprendre a reconèixer-les i a gestionar-les de manera eficient, amb una mirada compassiva, integral i sistèmica, tant personal com grupalment, en contextos virtuals.

OBJECTIUS:

- Despertar l'autoconsciència com a eina bàsica per a l'èxit en qualsevol projecte emprenedor.
- Potenciar les competències comunicatives assertives, empàtiques i intrapersonals i grupals per a l'èxit personal i professional.

CONTINGUTS:

- Quines són les emocions humanes i com les podem reconèixer?
- Gestió eficient de les emocions intrapersonals i grupals en entorns virtuals.
- Comunicació afectiva en entorns virtuals.
- Els 4 pilars de la cura i l'autocura emocional en les relacions humanes.

Inscripció:

- Formació online virtual
- Inscripcions on-line <https://online.elprat.cat/> o enviant email a economiasocial@elprat.cat amb les següents dades: Nom, cognom i DNI
- Us respondrem enviant les instruccions per accedir a la formació

Organitza:

