

Taller “Gestió de la Incertesa en temps de Covid-19”



Data: 14 d'abril de 2021

Horari: 9:30-13:30h

Docent: Marta Ferrando i Miriam Martí (Associació Som La Canya)

Durada: 4 hores

Format online (Plataforma Zoom)

Preu per als alumnes: gratuït

DESCRIPCIÓ:

Sessió adreçada a treballadores d'organitzacions d'economia social i solidària i públic en general.

En els últims mesos ens hem vist obligats/des a conviure amb la incertesa generada arrel de la pandèmia. Emocions com la por, l'angoixa, el desànim, la tristesa, la pèrdua... se'ns fan ara més presents que mai i posen en evidència la nostra dificultat per gestionar aquests moments incerts.

Com em relaciono amb la incertesa? Quines eines i hàbits podria incorporar en el meu dia a dia per aprendre a gestionar-la millor? En aquest taller explorarem i donarem resposta a aquestes i altres qüestions.

OBJECTIUS:

- Conèixer com em relaciono amb la incertesa
- Identificar les meves fortaleses i debilitats
- Posar en pràctica eines per a una bona gestió emocional
- Entrenar la nostra proactivitat
- Determinar accions per aconseguir objectius

CONTINGUTS:

- Com reacciona el nostre cos davant la incertesa
- Podi competencial
- Les tres dimensions de l'ésser humà: cos, ment i emoció
- Què són i per a què serveixen les nostres emocions
- Pràctica de mindfulness per a la reducció de l'estrès
- El Cercle d'Influència
- Mètode OKR per a la definició d'objectius

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:

