



## EL VIATGE EMOCIONAL D'EMPRENDRE: MAPA DEL QUE SENTIM EN CADA FASE DEL PROCÉS D'EMPRENDRE

**19 i 21 de març de 2019**

**Horari: de 9:30 a 13:30 h**

**Objectiu:** L'objectiu d'aquest curs és poder observar els moviments emocionals i aprendre a entendre'ls, gestionar-los i tenir la capacitat de sentir totes aquestes emocions sense judicis ni expectatives per poder actuar en lloc de reaccionar.

**Continguts:**

- Mapa de les emocions a l'hora d'emprendre. Identificar els possibles estats emocionals del procés d'emprendre i saber gestionar-los
- Valorar de forma objectiva els moviments d'emprendre. En quin punt et trobes. Què sents i com et sents. Hàbits saludables a incorporar en el teu dia a dia d'emprendre
- Incorporar els hàbits per valorar en cada moment l'estat emocional. Com actuar enlloc de reaccionar des del moment present
- Seguir caminant amb intenció. Moviment circular: tots els finals són el principi, tots els principis són el final

**Expert:** Francesc Roca Presas és formador de Mindfulness, loga i formació en gestió del canvi. La consultora "Recursos Propios" és una consultoria d'estratègia de desenvolupament humà i organitzacional.

**Lloc d'impartició i informació:**

Centre de Promoció Econòmica, carrer Moreres, 48 – Ajuntament del Prat de Llobregat  
Inscripció gratuïta i places limitades (15 places per taller)

Més informació: Elvira Aceves A/e : [elpratempren@elprat.cat](mailto:elpratempren@elprat.cat) Tel. 93 478 68 78

Inscripcions on-line : [www.elprat.cat](http://www.elprat.cat)

**Organitza:**



**Amb el suport de:**



Diputació  
Barcelona



Generalitat de Catalunya  
Departament d'Empresa  
i Coneixement

catalunya  
empren

Unió Europea  
Fons social europeu  
L'FSE inverteix en el teu futur

