

Ajuntament de Castellar del Vallès

Fragment del cartell promocional de la proposta.
Fragment del cartell promocional de la proposta.

Del 28 de maig al 4 de juny de 2020

Taller

"La intel·ligència emocional t'obre portes"

Vols gestionar les teves emocions en el teu procés de recerca de feina? Vols millorar la relació amb els altres, les empreses, els caps, els companys/es?

Apuntat' a aquest taller de recerca de feina:

La intel·ligència emocional t'obre portes

Les habilitats socials i la gestió emocional marquen la diferència

A càrrec de Roser Sellés, experta en Coaching & PNL.

Objectius:

Continguts:

- Què és i per a què serveix la intel·ligència emocional
- Què són i per a què serveixen les emocions
- Emocions bàsiques i les seves famílies
- Termòmetre emocional i emocions associades
- Tècniques de gestió emocional
- Estats emocionals essencials
- Situació - emoció - regulació
- Habilitats socials i comunicatives (empatia, escolta activa, assertivitat)
- Prevenció i resolució de conflictes.

Metodologia:

Taller eminentment pràctic i interactiu. Videoclips, contes, metàfores, jocs, exercicis individuals i grupals. **Cal disposar de les eines per fer la formació online.**

Més informació i inscripcions:

Laia Salomó – 937144040 – 671378175 - lsalomo@castellarvalles.cat

Horari | Dies 28/05, 29/05, 02/06 i 04/06, de 10 a 13 h

Destinataris | Públic general

Organitza | Ajuntament i Diputació de Barcelona

Lloc | Formació online

Ajuntament de Castellar del Vallès · Passeig Tolrà, 1 | 08211 Castellar del Vallès |
Tel. 93 714 40 40