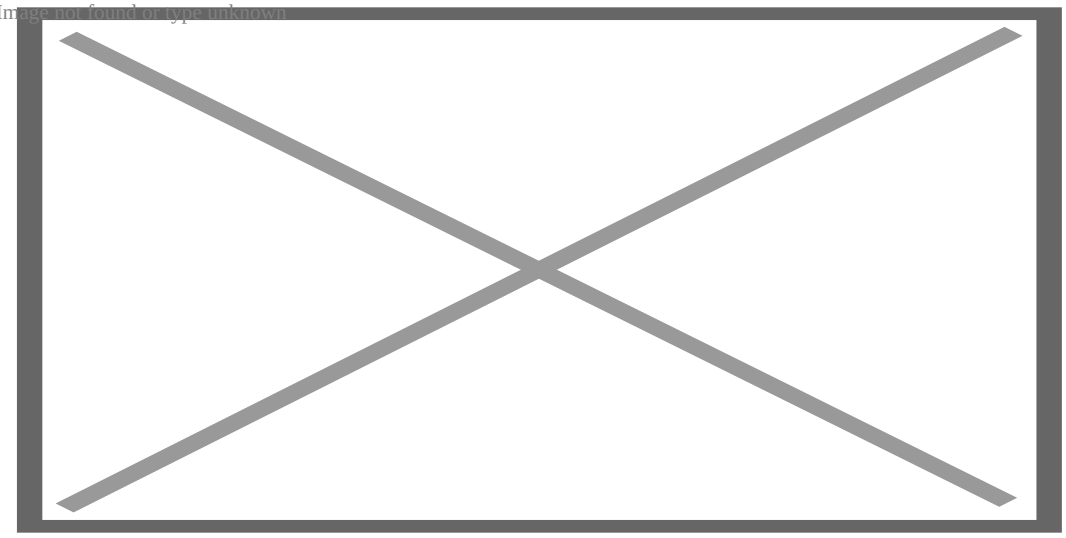
Ajuntament de Castellar del Vallès

Image not found or type unknown



Del 16 de setembre al 21 de setembre de 2020

Taller

"La intel·ligència emocional t'obre les portes"

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 16, 17, 18 i 21 de setembre, 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