



dimecres, 15 de juliol de 2020

Curs Acompanyament Emocional per a Famílies i Alumnat



Informació de l'esdeveniment

Inici:

15 de de juliol de 2020

La Fundació Universitat de Lleida presenta el curs **Acompanyament Emocional per a Famílies i Alumnat**, que es realitzarà a la Universitat de Lleida els dies **15 i 16 de juliol de 2020**.

El seu objectiu principal és millorar les competències emocionals per contribuir al benestar personal i social. La metodologia combinarà explicacions teòriques amb activitats pràctiques i el curs està reconegut com a hores de formació pel Departament d'Ensenyament de la Generalitat de Catalunya.

El curs serà impartit per la **Dra. Gemma Filella**, professora de la Universitat de Lleida i coordinadora del màster en Intel·ligència emocional a les organitzacions.

Dades d'agenda:

- Dies: 15 i 16 de juliol de 2020
- Horari: de 9h. a 14h.
- Durada: 10 hores
- Modalitat: Presencial
- Lloc: Aula 3.11 - Edifici Polivalent - Campus de Cappont - Universitat de Lleida (C/Jaume II, 71 - 25001, Lleida).
- Places: 20 (per la realització del curs serà necessari que hi hagi matriculades 10 persones)
- Preu: 25,00 euros

Matriculació del curs

La matriculació del curs és online i **es pot realitzar fins al 10 de juliol**.

P o d e u f e r **c l i c k a q u í** [
https://publicalt.xeria.es/curs_acompanyament_emocional/ca/register/Registerpage/RegistrationForm] o copiar
el següent enllaç:



https://publicalt.xeria.es/curs_acompanyament_emocional/ca/register/Registerpage/RegistrationForm [https://publicalt.xeria.es/curs_acompanyament_emocional/ca/register/Registerpage/RegistrationForm]

Objectius del Curs:

- Comprendre la importància de les emocions
- Adquirir un millor coneixement de les pròpies emocions
- Identificar les emocions dels altres
- Controlar les pròpies emocions i les dels altres
- Generar emocions positives
- Prendre consciència de la importància de tenir una autoestima adequada
- Desenvolupar la comunicació assertiva
- Aprendre a prendre decisions
- Adoptar una actitud positiva davant la vida
- Aprendre a fluir

Continguts:

- Resolució positiva de conflictes
- Consciència emocional
- Adquirir un millor coneixement de les pròpies emocions; identificar les emocions dels altres
- Regulació emocional
- Desenvolupar l'habilitat de regular les pròpies emocions; prevenir els efectes perjudicials de les emocions negatives; desenvolupar l'habilitat per generar emocions positives
- Autonomia emocional
- Aconseguir una autoestima equilibrada, autoconfiança, automotivació, autoeficàcia
- Competència social
- Mantenir relacions interpersonals satisfactòries
- Benestar subjectiu/ Habilitats de vida
- Establir una relació intrapersonal satisfactòria.
- Capacitat de fluir