

Hàbitats Emocionals compartits. De la por a la confiança, de la ira a la serenitat, de l'alegria a la tristesa.

Objectius

- **Reconèixer les emocions clau** que habiten els nostres hàbitats emocionals (por, confiança, ira, serenitat, alegria, tristesa).
- Identificar **com interactuen i coexisteixen** les emocions dins del nostre interior, promovent un equilibri saludable.
- Fomentar una **relació positiva** amb les emocions aprenent a canalitzar-les de manera adequada.
- **Desenvolupar estratègies pràctiques i crear hàbits emocionals saludables** que permetin cultivar i mantenir l'equilibri emocional a curt, mig i llarg termini.



Programa

1. Introducció al concepte d' hàbitat emocional:

- Definició d'hàbitat emocional.
- Explicació de com les nostres emocions coexisteixen i s'alimenten mútuament.
- La importància de l' equilibri emocional per al benestar personal.

2. La por i la confiança:

- El paper de la por en la nostra vida: per què és necessària?
- Com la por pot ocupar un espai excessiu i com gestionar-ho.
- Estratègies per cultivar la confiança com a contrapunt de la por: exercicis pràctics d' autocompassió i acció.

3. La ira i la serenitat:

- Diferenciació entre la ira sana i la desadaptativa.
- El paper de la ira en les nostres relacions i en la defensa dels límits personals.
- Tècniques de gestió de la ira: respiració conscient, canalització positiva, comunicació assertiva.
- Fomentar la serenitat com a pràctica diària: mindfulness, relaxació.

4. L'alegria i la tristesa:

- La interrelació entre la tristesa i l'alegria: com una no pot existir sense l'altra.
- La tristesa com a eina de reflexió i aprenentatge.
- L'alegria com a connexió amb el present i l'agraïment.
- Exercicis d'autoconeixement i gratitud: com cultivar l'alegria enmig de la tristesa.



Durada: **12 hores**