

Eines d'autogestió emocional: Autoconeixement i eines cognitives

Objectius

- **Adquirir informació** per conèixer el punt actual de les nostres competències emocionals i poder comparar futurs resultats.
- **Aprendre a relacionar-nos** amb la realitat amb pensaments positius i descobrir l'impacte emocional que genera.
- **Saber que cobrint les necessitats** no cobertes que hi ha darrere de les emocions negatives aquestes perden la seva intensitat fins a desaparèixer.
- **Aprendre a pensar en positiu** i agafar consciència del seu impacte emocional.



Programa

1. Sabem de què parlem?

Què és la intel·ligència emocional?
La gestió emocional
Què són i com actuen les emocions?
Quines són les emocions bàsiques
Regulació de les emocions

2. Autoconeixement

Autoconeixement emocional
Llistat d'emocions
Autovaloració de les capacitats emocionals

3. Eines cognitives per l'autogestió emocional

Pensar en positiu: dialèctica positiva
Construcció del camí: descriure, posar nom i cobrir la necessitat
Reestructuració cognitiva del pensament: pensaments i creences irracionals i com utilitzar la reestructuració cognitiva



Durada: **8 hores**

grupsural@grupsural.com
938 915 008 · 610 225 906