

Eines d'autogestió emocional: Eines físiques i comportamentals

Objectius

- **Agafar consciència i recursos** pràctics de gestió de la respiració.
- **Aprendre tècniques** de visualització que permeten calmar els pensaments negatius.
- **Practicar tècniques** de relaxació muscular per la reducció de la intensitat de les emocions negatives.
- **Conèixer** quins són els passos necessaris per actuar en realitzar autogestió emocional.
- **Adquirir pautes** de com reaccionar emocionalment davant de situacions difícils.



Programa

1. Eines físiques per l'autogestió emocional

Respirar per calmar: Relació amb l'autogestió emocional i passos a seguir
Visualització i autogestió emocional i passos a seguir
Com disminuir la intensitat emocional.
Relaxació muscular i ocular: estiraments, automassatge, entrenament autogènic, alliberament tensional i exercicis amb els ulls.

2. Eines comportamentals per l'autogestió emocional

Els deu passos de la gestió emocional
El diari emocional
La columna esquerra
Reacció socioafectiva evolucionada: regulació centrada en el problema i en l'emoció
Tècniques de regulació interna
Tècniques de control del pensament



Durada: **8 hores**

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

 |  627 412 052
www.grupsural.com