

Generar pensament positiu, humor i alegria en l'àmbit laboral

Objectius

- **Descobrir i practicar** els beneficis del Pensament Positiu en l'àmbit laboral.
- **Conèixer les bases** de la Dialèctica Positiva com a eina de comunicació saludable.
- **Aprendre a incorporar** hàbits que potenciïn el bon humor i el to emocional positiu en la vida laboral.



Programa

1. La Psicologia Positiva com a marc de referència

2. Característiques de la dialèctica positiva

Com funciona el nostre cervell

L'autogestió emocional gràcies a l'ús de la dialèctica positiva

L'impacte emocional positiu amb l'interlocutor

3. Com construir estructures en la dialèctica positiva

Les sis claus bàsiques per la construcció de la dialèctica positiva

Dialèctica positiva vs. dialèctica negativa

Activitats pràctiques de comunicació amb dialèctica positiva

4. Conceptes d'humor i alegria

Els diferents tipus d'humor

Autoconeixement: amb quins tipus d'humor m'identifico?

Com potenciar més estils d'humor

Què és l'alegria. Com la manifestem. Com la podem potenciar

5. Pràctiques aplicables al món laboral



Durada: 12 hores