

Hàbits emocionals saludables i comunicació

Objectius

- **Prendre consciència** de la relació que hi ha entre la comunicació i la gestió emocional.
- **Desenvolupar** el concepte de salut emocional.
- **Identificar els elements** que afavoreixen l'autogestió emocional i incrementar la regulació emocional.
- **Conèixer** els factors de la comunicació que incrementen la consciència social.



Programa

1. Què és la salut emocional? Com saber com estar la nostra salut emocional. Beneficis per la persona i indicadors de salut emocional

2. Set consells per millorar la salut emocional: com posar-los en pràctica

3. Hàbits emocionals saludables

Com fer-nos responsables de les nostres emocions

Com adquirir hàbits saludables que resolguin les necessitats que ens expressa cada emoció

Reconeixement de les emocions dels altres i ara que en fem?

Estratègies d'hàbits saludables de reacció

4. Comunicació saludable

Definició i components de la comunicació sana

La comunicació empàtica: què és i que no és. Per què és tan saludable per la relació. Com

conductualment portar-la a terme

La comunicació positiva amb els altres: impacte emocional i 6 elements claus per realitzar-la

5. Pràctiques de la gestió de les emocions pròpies i dels altres amb una bona comunicació

6. Conclusions i pla de treball



Durada: 15 hores