

TALLER PER A APRENDRE A GESTIONAR LES NOSTRES EMOCIONS

- Que son les emocions, com reconèixer-les i com poder acceptar-nos a nosaltres mateixos tenint-les.
- Com anticipar-nos a elles per poder-les gestionar.
- Com gestionar les emocions que ens provoca el comportament dels altres.



Cada sessió consta d'una introducció amb un moment per compartir de forma voluntària les sensacions o experiències de cada un de nosaltres. Seguidament es fan exercicis pràctics per treballar amb les emocions, i finalment s'acaba amb una relaxació/meditació al final de cada sessió.

Imparteix el taller: Gemma Ruiz, psicòloga, especialista en coaching i experta en Intel·ligència emocional.

Estructura del taller: 3 sessions d'una hora i mitja els primers dijous de cada mes a partir del 5 d'octubre.

Hora: a les 18h

Lloc: Ateneu de Cultura Popular de l'Hospitalet de Llobregat, c/ Santa Anna 1-7 08901 de L'Hospitalet Llobregat

Import: 48 euros les 3 sessions per als socis / 54 euros per als no socis. (es faran grups mínim de 5 persones i màxim 12)

Per inscriure's trucar al telèfon 933370578 o al correu ateneu@ateneulh.cat