

CURS

EINES PER TRANSFORMAR LA POR I LA INCERTESA



ANNA SERRA DOLCET



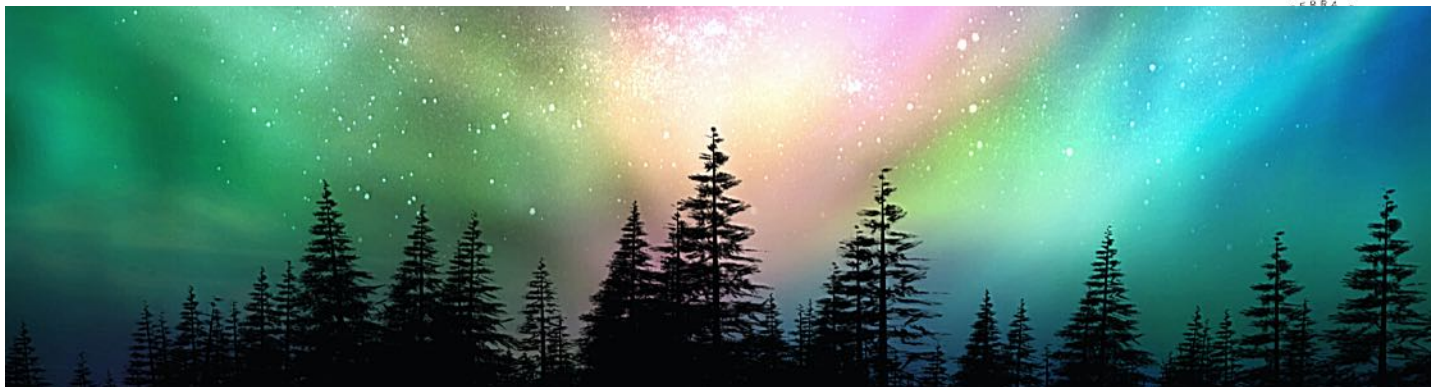
PSICOPEDAGOGA · TERAPEUTA

Consciència Educativa

Gestió Emocional d'Equips

Autoconeixement i Transformació Personal

www.annaserradolcet.com



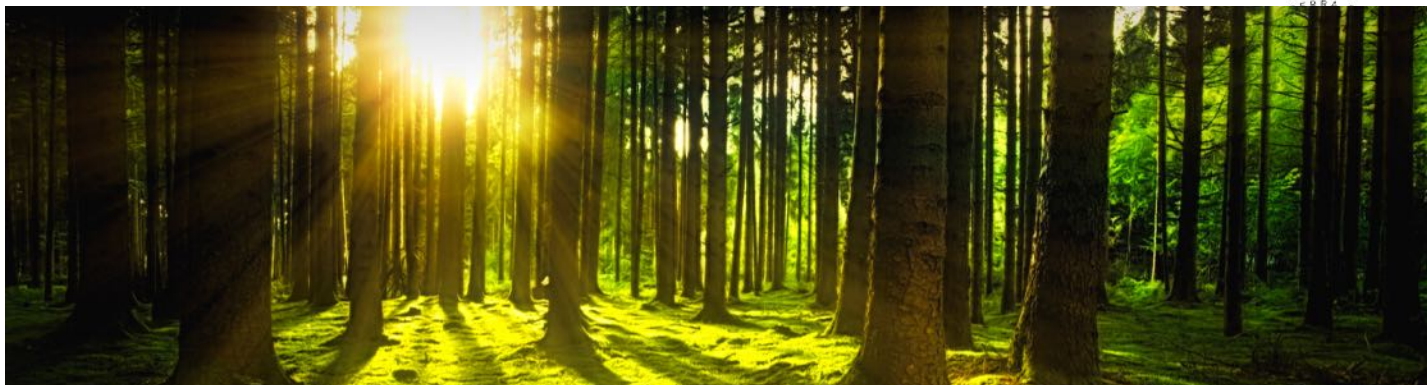
OBJECTIUS

- Prendre consciència de les **conseqüències** físiques, emocionals, mentals i relacionals que generen la **por i l'angoixa**.
- Facilitar **eines d'autoconsciència** per viure amb major **serenitat, benestar i confiança** la situació que genera la **Covid-19**.
- Generar **competències interiors** que promoguin una **gestió positiva** de la incertesa i els canvis.

CONTINGUTS

- **Estats interiors** que genera la por.
- La por i el **sistema immunològic**.
- La **gestió constructiva de la por**, l'angoixa, la incertesa i la preocupació.
- La **vivència serena** dels canvis.
- La realitat com oportunitat per desenvolupar la **capacitat de resiliència**.
- La confiança i les **hormones del benestar**.
- Eines i habilitats interiors de **creixement humà**





METODOLOGIA

- S'aporten **coneixements** per donar resposta a les situacions quotidianes que es volen transformar en l'àmbit laboral.
- Es proposen **activitats comunicatives i dinàmiques** per desenvolupar eines útils i pràctiques i generar més capacitat d'autogestió mental i emocional.
- Presencial o Online

DESTINATARIS

- Treballadors/es d'Empreses, Entitats Públiques, Professionals de l'Educació, la Salut i Famílies.

TEMPORALITZACIÓ

- Format Curs: 10/12 horas
- Format Taller: 4 horas

