

1. Títol de l'Assignatura:

Gestió emocional i de l'estrés: estar millor és a les teves mans

2. Breu descripció:

Curs pràctic que proposa avançar en la consciència, l'autoconeixement i l'autoresponsabilitat pel que fa a la pròpia salut emocional, aportant eines i estratègies per afrontar les situacions quotidianes i els reptes vitals.

3. Planificació de les sessions per dates: (aproximada)

1a Emocions i sentiments.

2a i 3a Gestió emocional.

4a Patrons mentals. Bucle pensament/emoció/reacció.

5a i 6a El mecanisme de l'estrés / Estrés adaptatiu-estrés tòxic/ Recursos

7a Gestió de la incertesa, dels canvis vitals, afrontar la vellesa.

8a i 9a Ego/personalitat. Eneagrama.

10a Autoestima.

11a i 12a Comunicació, base per a mantenir relacions sanes: estils, autoconsciència, assertivitat.

13a Resolució de conflictes.

14a Una vida amb sentit.

15a Cloenda.

4. Sessions teòriques o pràctiques: totes les sessions combinen teoria i pràctica

5. Previsió de Sortides : no n'hi ha, tot i que cares al bon temps és possible que proposi una pràctica a l'exterior tipus ioga en un entorn natural tipus parc, a Figueres mateix.

6. Docent: Caterina Payet Casademont

Contacte:

UNED GARROTXA Tel. 972 27 22 82 info@olot.uned.es
Can Monsà. C/ Fontanella, 3. 17800 OLOT