



Curs: Com gestionar les emocions en temps d'incertesa i crisi

Objectiu general: Aprendre a gestionar les emocions en temps d'incertesa contribuint al benestar personal i social.

Objectius específics:

- Comprendre la importància de les emocions
- Adquirir un millor coneixement de les pròpies emocions
- Identificar les emocions dels altres
- Controlar les pròpies emocions i les dels altres
- Desenvolupar la comunicació assertiva
- Aprendre a prendre decisions
- Adoptar una actitud positiva davant la vida

Continguts:

- Resolució positiva de conflictes
- Consciència emocional
- Regulació emocional
- Competència social

Metodologia: La metodologia combina explicacions teòriques amb activitats pràctiques.

Dies: 2 i 4 de febrer de 2021

Horari: de 17.30h. a 19.30h.

Durada: 4 hores

Modalitat: Virtual

Places: 20

Preu inscripció: 15 euros

Docent: Sra. Gemma Filella professora de la UdL i Coordinadora del postgrau en Educació Emocional

Organització: Fundació Universitat de Lleida

Matrícula: Cliqueu [aquí](#)

El curs es realitzarà si hi ha un mínim de 10 persones inscrites. En cas de no dur-se a terme es retornarà el preu de la matrícula als inscrits.