

CLAUS PER AL BENESTAR PERSONAL

Millorar la relació amb un mateix i amb els altres

Donar sentit a la pròpia vida

Per una intel·ligència ètica

Programa

4 mòduls (independents però complementaris, es recomana fer-los tots) en dissabtes alterns:

Mòdul 1.- Claus per al benestar personal: com ser tu mateix i sentir-te bé.

- Desenvolupa una sana autoestima
- Descobreix les teves habilitats i recursos personals
- Cultiva l'autoconeixement
- Dirigeix la teva vida. 'Si vols, pots'
- Acceptació personal com a base de la superació
- Supera la insatisfacció crònica

Mòdul 3.- Claus per al benestar personal: com millorar les relacions personals.

- Cultiva relacions més autèntiques
- Valora les diferències i aprèn-ne
- Gestiona les emocions destructives
- Deixa de patir inútilment
- Distingeix relacions tòxiques i protegeix-te'n
- Valora l'ajuda mútua i la cooperació
- Amplia la xarxa de suport social

Mòdul 2.- Claus per al benestar personal: com desenvolupar la intel·ligència emocional i donar sentit al que fas.

- Regula i canalitza bé les teves emocions
- Reconeix i transforma estats d'ànim
- Cultiva hàbits positius
- Actituds útils davant dificultats i problemes
- Superar la indecisió malaltissa
- Aprèn a decidir per tu mateix
- Dotar de sentit les pròpies accions

Mòdul 4.- Claus per al benestar personal: com desenvolupar la intel·ligència ètica i donar sentit a la teva vida.

- ¿Què vull fer amb la meva vida?
- Supera les pors
- Gestiona els canvis
- Visualitza el canvi desitjat
- Congruència personal
- Intel·ligència ètica

Horari: dissabtes d'11-14 i de 16-19.

Dies: 9 i 23 d'octubre, 6 i 20 novembre.

Lloc: c/ Castillejos, 274 bajos. Barcelona (Metro Sagrada Família L2, L5)

Preu: 60 euros per mòdul.

Límit places: 12 persones. S'assignaran per rigorós ordre d'inscripció.

Inscripció: escriu a formacion@educacionuniversal.org indicant el nom, l'adreça i un telèfon de contacte, i si desitgeu matricular-vos a tot el curs o en algun/us mòduls en concret.

Reserva de plaça: mitjançant l'ingrés de 60 euros al número de compte 2100-0478-88-0200271940.

