



# Nou Curs

## APRENTATGE EMOCIONAL

A càrrec d'Anna Ballester

Els dimarts de 12:00 a 13:30 h.

### 0. – INTRODUCCIÓ

- 0.1 – Algunes consideracions generals: d'on partim?.
- 0.2 – Importància de les emocions.
- 0.3 – Relació emoció - pensament – acció.

### 1. – LES EMOCIONS BÀSIQUES

- 1.1 – L'emoció com a motor.
- 1.2 – Quines emocions poden arribar a ser "negatives" per a nosaltres?.
- 1.3 – Emocions i sentiments.

### 2. – EINES PER CONEIXER LES NOSTRES EMOCIONS

- 2.1 – Crear un diàleg intern amb nosaltres mateixos.
- 2.2 – Conèixer moltes paraules relacionades amb les emocions per a facilitar el diàleg amb nosaltres mateixos.
- 2.3 – Gradació de la intensitat de les emocions.
- 2.4 – Emocions "negatives".
- 2.5 – Descobrir les nostres principals preocupacions.
- 2.6 – El nostre "inventari emocional".

### 3. – TÈCNiques PER A REGULAR I GESTIONAR MILLOR LES NOSTRES EMOCIONS

Relaxació / deixar sortir l'emoció / saturació / modificació cognitiva / substituir el pensament negatiu / assaig mental / encapsular / parlar-ne / obrir-se / vincles afectius / activitats lúdiques.

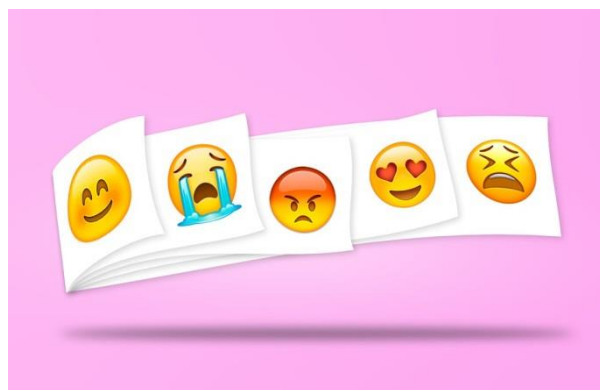
### 4. – SESSIONS DE RESPIRACIÓ / VISUALITZACIÓ / RELAXACIÓ

### 5. – EL PAPER DEL PENSAMENT PER A GESTIONAR LES NOSTRES EMOCIONS

- 5.1 – Els cinc tipus de pensaments necessaris per abordar els conflictes.
- 5.2 – Distorsions de la nostra manera de pensar.

### 6. – CLAUS PER A VIURE AMB MÉS CALMA

- 6.1 – Idees i creences que seria bo DES-EDUCAR (Eva Bach i Pere Darder).
- 6.2 – Procurar evitar el contacte amb les persones o situacions que et consumeixen molta energia de forma innecessària.



**Començament del curs: 18-01-2022**

**Lloc: Centre de Conex Travessera**

**Inscripcions en els nostres centres els dimarts o dijous de 10 a 13 h.**

Conex Gran Via

Gran Via de les Corts Catalanes, 562

Telèf.: 93.451.80.80

Conex Travessera

Travessera de les Corts, 39-43 2n pis  
(Entrada pel c/ Aurora Bertrana)

Telèf.: 93.333.77.59

**Més Informació a la nostra web:**

[www.conex.cat](http://www.conex.cat)