



## CANALITZAR EMOCIONS NEGATIVES: EINES I RECURSOS PRÀCTICS

L'objectiu dels éssers humans hauria de ser cercar la felicitat. Ser capaços de conèixer quines són les causes del que els afecta i no els permet tenir una vida feliç. És a dir, viure una vida emocional on prevalguin els afectes alegres.

L'alegria condueix al moviment. A fer. A actuar. L'aprenentatge i l'experiència, el saber encaixar i sobreposar-se les adversitats, adonar-se dels propis límits, etc., ens ha de servir principalment per aconseguir un ànim equilibrat. O el que és el mateix: l'autogovern. Que no és la felicitat, però se li apropa molt.

L'objectiu d'aquest curs, i el seu complementari **Construir Emocions Positives** no és tan ambiciós. Seria absurd voler començar la casa per la teulada. En principi, ens conformem senzillament amb donar els primers passos cap a descobrir com funcionen les emocions, a conèixer l'efecte que tenen en les nostres accions i començar a desenvolupar recursos i habilitats per regular-les i aconseguir el màxim de benestar.

### Objectius:

- Adquirir els coneixements bàsics sobre el concepte d'emoció i els seus elements.
- Conèixer i identificar el funcionament i influència de certes emocions negatives.
- Proporcionar eines i recursos pràctics per regular-les, tant a nivell personal com professional.

### **Programa:**

Tema 1. Introducció a les emocions.

Tema 2. Impacte de les emocions negatives sobre la raó, l'aprenentatge, la memòria i la presa de decisions.

Tema 3. La por.

Tema 4. L'ansietat.

Tema 5. La ira.

Tema 6. La culpa.

Tema 7. La tristesa.

Tema 8. La vergonya.

### **Metodologia:**

- Metodologia en línia: pdf, fòrum, correu electrònic, ...
- Tutorització i atenció personalitzada.
- Avaluació continuada mitjançant les activitats periòdiques i final.

**Formador/a:** Carles Perni, Llicenciat en Psicologia, professionalment treballa com a Tècnic de Formació i ha realitzat tasques com a Tècnic d'Ocupació a diversos programes d'Inserció, coordinant projectes d'Orientació Sociolaboral i impartint cursos de Formació Ocupacional, a administracions públiques, empreses i entitats del tercer sector. S'ha especialitzat en l'àmbit de la formació i la capacitació des de la perspectiva de la gestió de les emocions.

**Destinataris/àries:** professionals de l'àmbit socioeducatiu (educadors/es socials, treballadors/es socials, pedagogs/gues, professors/es,...), estudiants i qualsevol persona interessada en el tema.

### **Dates:**

Activitat amb inscripció oberta.

**Idioma:** català/ castellà (a escollir pel/la alumne/a)

### **Condicions:**

**Durada:** 60 hores. Un cop matriculat/da es disposarà d'un termini de 6 mesos per finalitzar-lo; passat aquest temps caldrà renovar la inscripció, en aquest cas amb un descompte sobre el preu original.

**Preu:** 118€ (100€ per a estudiants, persones en situació d'atur i/o associats/ades de TISOC, prèvia acreditació de la situació).

**Forma de pagament:** ingrés o transferència bancària en el compte indicat.

**Certificació:** certificat de realització i aprofitament de *Serveis Formatius L'Om*.