

U1218 TÈCNIQUES DE GESTIÓ DE LES EMOCIONS, ELS SENTIMENTS I L'ESTRÈS

PROFESSORAT

Oriol Güell Custodio, psicòleg i formador.

OBJECTIUS

1. Conèixer com funciona el nostre sistema de regulació emocional.
2. Saber quins són els factors més importants per sentir-se bé.
3. Conèixer, entendre el funcionament algunes eines d'autoregulació i practicar-les.

CONTINGUTS

1. La dinàmica dels fenòmens afectius. El sistema intern de regulació. El sistema nerviós autònom. Branca simpàtica i parasimpàtica. Lluita-fugida versus repòs-digestió. El cicle natural de les emocions.
2. La banda d'activació òptima. Allò que necessitem per estar bé. Estructural i relacional. Els pilars del benestar personal.
3. Estratègies per estar bé: gestió d'emocions i sentiments. Parlar-ne, parlar-se.
4. Tècniques d'intervenció. Passives i actives. Generals i específiques.
5. Relaxació progressiva de Jacobson i reestructuració cognitiva.
6. Eines al mercat.
7. Pla individual de treball.

METODOLOGIA

Magistral altament participativa. Es combinaran les explicacions amb algunes dinàmiques breus, es donarà espai per la reflexió i el treball individual, es fomentarà la participació dels assistents a través de la veu i del xat.

Durada: 12 hores

Lloc: El curs es farà de manera no presencial.

Data: 7, 9, 11, 14 de juny de 2021

Horari: 15:00 h a 18:00 h.

Inscripció: Telemàticament omplint el formulari que apareix en aquest enllaç:

<http://www.fpu.udl.cat/ca/activitats/index/>

Observacions:

Aquesta activitat no es durà a terme si no hi ha un mínim de 15 persones inscrites.

Nombre màxim d'assistents: 20