



Càpsula formativa: Autocura, emocions i gestió de l'estrès en el voluntariat

Data: el dilluns 11 i dimarts 12 de juliol de 2022

Modalitat: presencial

Durada: 6 hores

Les persones interessades a obtenir el certificat d'assistència han de participar com a mínim en el 80 per cent de les hores de l'acció formativa.

Dates i ubicació	Horari	Activitat	Sessió impartida per
Dilluns 11/07/2022	De 17 a 20 h	Sessió I Autoconsciència emocional, integració i regulació. Consciència sensorial, respiració conscient i neurobiologia de les emocions. Les cinc competències emocionals bàsiques. Dinàmiques facilitadores de la concentració, relaxació i benestar.	Raül Genovès Company
Dimarts 12/07/2022	De 17 a 20 h	Sessió II Assertivitat, comunicació i exercici del consens. Estratègies realistes per al seguiment i la pràctica.	Raül Genovès Company