

Camí a la resiliència

Gestionant emocions en situacions difícils.

En l'actualitat vivim amb estrès, ansietat, preocupacions ... Tot això pot agrabar-se per les situacions de canvis, incertesa i inseguretat que estem vivint en aquestes últimes setmanes. Aprendre eines i habilitats per a ser més resilents ajuda a augmentar la pròpia capacitat per assumir amb flexibilitat situacions difícils i poder sobreposar-se d'elles.



Les persones resilents són més feliços, tenen un nivell de vida més saludable, tenen un nivell de salut més alt, disposen de més capacitat d'autogestió emocional, és a dir, d'autoestima, major creativitat, així com de major capacitat d'acceptar la realitat tal com és, el que els permet ser l'hora més flexibles d'acord a la realitat present.

En aquest taller aprendrem:

- Característiques de les persones resilents.
- La forma de pensar de les persones resilents.
- Els beneficis de ser una persona resilient.
- Cultivar l'empatia i l'assertivitat.
- Eines i habilitats per a cultivar la nostra resiliència.

La millora de les capacitats per ser una persona més resilient és tan beneficiós a nivell personal, com professional, on cada vegada el caps d'equip, coordinadors, directius ... han de disposar de més capacitats de resiliència per poder gestionar d'una manera més positiva els equips humans. També és una gran eina en l'educació, tant a nivell de les escoles que com a casa, ja que ajuda als nens i joves poder resoldre futurs problemes d'una manera més satisfactòria.

TANIA NIEVES



Postgrau en Coaching Integratiu reconegut per l'ICF (International Coach Federation). Aquest Postgrau també recull eines com la PNL i les Constel·lacions Familiars i Organitzacionals.

- Practitioner en PNL (Programació Neurolingüística) avalat per AEPNL.
- Pre-formació en Teràpia Gestalt.
- Iniciació en Mindfulness.

DIVENDRES 17 de NOVEMBRE

De 18:00 a 21:00 hores

DURACIÓ TALLER: 3 Hores

APORTACIÓ: 25 Euros

NECESSARI RESERVAR PLAÇA

info@espaisacra.com

www.espaisacra.com

648 25 43 88

93 171 81 87

ORGANITZA:



Associació de Teràpies Holístiques