

PRESTAKUNTZA LANTEGIAK • TALLERES DE FORMACIÓN

**LANTEGIA: EMOZIOEN ADIMENA
HOBETO MOLDA GAITEZEN**

Dinamizatzailea

SILVIA CARRERAS GRAZIA

Gizarte Lanean diplomaturua eta Lan Zientzietan lizentziatua. Bitartekari-lanak egiten ditu eta coach profesionala ere bada. Azken hamar urteotan banakako eta taldekako garapenaren arloa jorratu du. Lan-gatazketan bitartekari ere aritu da. Egun LKS enpresako giza-garapenaren taldeko aholkulari seniorra da.

Helburua

Lantegi honek helburu du parte-hartzaileen emozioen adimena hobetzea. Hori lortzeko, eguneroko emozioak identifikatzen eta kudeatzen ikasiko dugu. Hori horrela izanik, osasun emozional hobea izango dugu.

Edukiak

- Emozioen identifikazioa. Nola jakin zer sentitzen duzun gorputza eta gogoan ere erabiliz. Ikasi identifikatzen zer sentitzen duten besteek.
- Emozioen ulermena. Ulertzea emozioek zertara gonbidatzen zaituzten eta zer esaten diguten. Hala, ulermen hori bizitzan ohiko zerbait izango da.
- Emozioen kudeaketa. Emozioak baliatuta zerbait osasungarria egingo dugu norberarentzat eta ingurukoentzat ere bai. Horretarako, gorputzeko teknikez gain, kognitiboak direnak ere erabiliko ditugu.

Metodologia

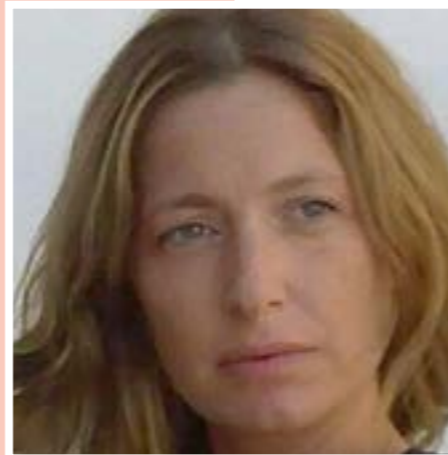
Lantegi praktikoa, edukiak dinamikoki eta era dibertigarri batez barneratzen laguntzeko.

Betekizunak

Portugaleteko irabazi-asmorik gabeko elkarteekideek izango dute lehentasuna.

Tokia

Santa Klara kulturtegia. Casilda Iturrizar kalea 10 • 48920 Portugalete



**TALLER: INTELIGENCIA EMOCIONAL
PARA FUNCIONAR MEJOR**

Dinamizadora

SILVIA CARRERAS GRAZIA

Diplomada en Trabajo Social y Licenciada en Ciencias del Trabajo, es además Mediadora y Coach profesional. Durante los últimos 10 años, se ha dedicado al desarrollo personal y de equipos además de a la mediación en conflictos laborales, formando parte en la actualidad como consultora senior del equipo de desarrollo de personas de LKS.

Objetivo

Este taller persigue el objetivo de mejorar la inteligencia emocional de las personas participantes, aprendiendo a identificar y gestionar las emociones más presentes en su día a día, para llegar a una mejor salud emocional.

Contenidos

- La identificación emocional. Cómo saber lo que estoy sintiendo, usando para ello tanto el cuerpo como la propia mente. Aprender a identificar lo que sienten los demás.
- La comprensión emocional. Entender a qué me invita y de qué me avisa cada emoción, para integrar su comprensión en la vida como algo habitual.
- La gestión emocional. Haciendo con las emociones algo sano para la propia persona y adecuado al entorno en el que se está, y usando para ello técnicas corporales y cognitivas.

Metodología

Taller práctico, que permita interiorizar los contenidos de un modo dinámico y divertido.

Requisitos

Tendrán prioridad las personas pertenecientes a entidades sin ánimo de lucro de Portugalete.

Lugar

Centro Cultural Santa Clara. C/Casilda Iturrizar, 10 • 48920 Portugalete



2019ko
otsailaren 13a,
20a eta 27a
10:00-13:00

13, 20 y 27
de febrero
de 2019
10:00-13:00

Doako inskripzioa. SARTU ESTEKA HONETAN

[Inscripción gratuita. SIGUE ESTE ENLACE](#)



Ayuntamiento de
Portugaleteko Udala

