



Gestió de les emocions, creences i pensaments en l'acció voluntària

Dates: 14 i 16 de novembre Horari: 15 a 20h

Lloc: Palamós—Palamós Gent Gran (c/Provença, 36)

Preu*: Gratuït

A qui s'adreça

Persones que ja desenvolupen la seva acció voluntària en el marc d'una entitat social i especialment a aquelles persones que fan atenció directe.

Què aprendràs en aquest curs

- Comprendre els mecanismes cognitius i emocionals que influeixen en l'acció voluntària
- Entrenar les habilitats de canvi i gestió de les emocions, pensaments i creences per afrontar l'acció voluntària.

Docents

Josep Soler i Aguet, president de AECC-Girona.

Acreditació

Curs reconegut pel Pla de Formació de Voluntariat de Catalunya. Per tenir dret al títol s'ha d'assistir a un mínim del 80% del curs.

Continguts

- **Emocions vs raó**: el paper de les emocions en l'acció voluntària, els drets emocionals del voluntari
- **Educació emocional**: estratègies i tècniques per a la gestió de les emocions
- **Creences i pensaments**: classificació, formació i tipus
- **Canviar les creences i els pensaments**: tècniques i estratègies

INSCRIPCIÓ
ON-LINE



Termini d'inscripció: **9 de novembre**. Places limitades.
Més informació: formació@voluntaris.cat

Organitza



Amb el Suport:



*Aquest curs està subvencionat íntegrament per Serveis de Salut Integrats Baix Empordà.