

ÀREA EMPRESA

Afronta les adversitats amb RESILIÈNCIA (V18,004/2)

FFP-01/2 Rev. 1 09/2005

Dates

Inici: 21 de febrer de 2018

Fi: 21 de març de 2018

Hores totals

12 h

Horari

dimecres de 19:00 a 21:30

Lloc

FUNDACIÓ MIL-LENARI

Plaça del Mil-lenari, 2, 1r

Vic

Preu del curs

145 €

Preu del curs amb pagament fraccionat

Matrícula: 145,00 €

Total: 145,00 €

* Consulta els descomptes especials

MATRÍCULA: fins 10 dies abans de l'inici de curs (places limitades)

Objectius

Aprendre a ser resilents, menys vulnerables a situacions d'estrès. Reconèixer recursos propis d'adaptació i afrontament per protegir-nos davant l'adversitat.

Punts del temari

- Concepte
 - Factors que afavoreixen o disminueixen la resiliència
 - Fonaments de la resiliència
 - Com podem fomentar factors de salut psíquica?
 - Gestiona la teva reacció davant factors estressants
 - Gestió de les teves emocions
 - Habilitats per a la vida: coneixement d'un mateix, autoregulació emocional, assertivitat.
 - Com tenir cura d'un mateix. La potenciació de la resiliència en el dia a dia.
-

- Documentació imprescindible per a la formalització de la inscripció:
 - Còpia del DNI.
 - Còpia de la llibreta o compte corrent on es domiciliaran els rebuts.
- Forma de pagament:
 - Matrícula i quota única es farà en efectiu, tarja o transferència (el resguard s'haurà de lliurar en el moment de la inscripció).
 - A partir de la segona quota els pagaments es faran per domiciliació bancària al número de compte facilitat.

VIC

Plaça del Mil-lenari, 2, 1r
08500 - Tel. 93 886 65 10 Fax. 93 886 65 11
email: formacio@fundaciomilenari.cat