

Gestió de les emocions: Què fer quan algú t'explica un problema (095)

Objectius

- Conèixer com funciona el nostre cervell
- Aprendre a gestionar les emocions dels altres

Continguts

- El cervell emocional
- La consciència emocional
- La regulació emocional pròpia
- La regulació emocional dels altres
- La comunicació assertiva.

Metodologia

Semi presencial: Classe teoricopràctica presencial + treball individual.

Professorat

Gemma Filella Guiu

Dates i horaris de les classes presencials	Lloc
9 de gener de 2019 de 16 a 18 hores	Aula 2.08. Edifici Polivalent. Campus de Cappont

Curs de 5 hores (2 presencials i 3 no presencials)