



4a edició
**Terrassa
Cooperativa**

Del 5 al 30 de novembre de 2018



Emprenedoria i
Economia Social

FORMACIÓ: Emprèn amb entusiasme. Treballem les emocions

Data i hora	Dijous 8 de Novembre de 16.30h a 19.30h (3h)
Lloc	Sala d'actes. Edifici Vapor Gran. (C/ Telers, 5, passadís B, 2n pis)
Objectiu	- Prevenir l'ansietat i la depressió. - Millorar el benestar emocional i la comunicació.
Continguts	<ol style="list-style-type: none">1. Testimoni en primera persona: la meua història amb l'ansietat.2. La gestió emocional com a eina de prevenció:<ol style="list-style-type: none">2.1. Les competències emocionals: som conscients?2.2. Les emocions: què, com i perquè són.2.3. Sentir, pensar i actuar: un camí de possibilitats.3. Canviar pensaments per crear oportunitats<ol style="list-style-type: none">3.1. Presa de consciència pel benestar i la plenitud.3.2. Autoresponsabilitat: el poder de complir objectius.3.3. Els pensaments com aliments de la ment: estímuls positius, ment positiva. <p>Berenar a càrrec de Consum Cooperativa</p>
Públic Objectiu	Persones emprenedores i/o entitats i projectes col·lectius.
Inscripció Prèvia	Places limitades. https://aoberta.terrassa.cat/tramits/fitxa.jsp?id=7860

Més informació: www.terrassa.cat/terrassacooperativa

 @trsempresa