

BredaBatega

Vine: t'emocionaràs!

BredaBatega és un projecte que neix de la necessitat d'enriquir els coneixements dels vilatans de Breda dins l'esfera emocional, amb l'objectiu de millorar la seva capacitat per afrontar els esdeveniments vitals diaris.

Responsable:

Isabel Ortiz:

Metgessa de família (Breda)

 **@eBatega**

Organitza:



**ASSOCIACIÓ DE VEÏNS
VILATANS DE BREDA**

Col·laboradors: (per ordre alfabètic)

Jaume Font

Centre de Teràpies Naturals (Breda)
www.elbrot@elbrot.com

Oriol Güell

Psicòleg
(Sant Esteve de Palautordera)
uri@copc.cat

Susanna Gutiérrez

Terres d'Alquímia. (Breda)
www.terres.dalquimia@gmail.com

Col·labora



AJUNTAMENT DE BREDA
Àrea de Cultura i Ensenyament

Lloc:

Sala 3 del Centre Cívic (1r. pis)



ASSOCIACIÓ DE VEÏNS VILATANS DE BREDA

NIF. G-17.265.844

www.avvbreda.cat

L'inici de les sessions serà el dimecres 13 de febrer de 2013 i finalitzaran el 19 de juny. Hi haurà una sessió de 19 a 21 hores cada dues setmanes.

Els aspectes tractats al curs els resumim a continuació.

- Dia 13 de febrer. "Qui som i cap a on anem"
La importància de les emocions a la nostra vida

- Dia 27 de febrer. "Siento, luego existo"
Què són i com es generen les emocions

- Dia 13 de març. "Cada quien es cada cual"
Reconèixer les meves emocions i les dels altres

- Dia 27 de març. "Sóc responsable de la cara que poso"
Com manegar les nostres emocions

- Dia 10 d'abril. "Respira!"
Tècniques de respiració, relaxació i visualització

- Dia 24 d'abril. "No es oro todo lo que reluce"
La relació entre els nostres sentits corporals i el cervell

- Dia 8 de maig. "Provant de posar-nos les sabates de l'altre"
L'empatia en les relacions interpersonals

- Dia 22 de maig. "Tú, jo... personas"
L'assertivitat com a eina de gestió emocional

- Dia 5 de juny. "Un, dos, tres... somriu!"
Generem emocions positives

- Dia 19 de juny. "... acompañado llegarás más lejos"
El laborar d'un pla d'acció personal

Dades Personals

Nom

1r. Cognom

2n. Cognom

Adreça

Població

Codi Postal

Telèfon fix

Telèfon mòbil

C. electrònic

Edat

Preu total: **28 €.** (Tot el curs.)

Modalitat de pagament: **Efectiu.**

Suggeriments: