

Aprofita el confinament per ampliar recursos i coneixements

Taller de cures

Instagram : @prouviolencia



Kit de gestió emocional en temps d'alarma i confinament.

Amb l'Anna Soriano de El Despertador

@ELDESPERTADORBCN

Qui ens ho havia de dir fa un mes que ara estaríem confinades, cadascuna a casa seva, amb un futur incert per endavant, vivint el present com potser no ho havíem fet en temps, fent "F5 actualitzar" gairebé a cada hora... Què depèn de mi i què no? Com anem passant aquesta situació? Què vull alimentar, el pànic o la confiança? Què em pot ajudar a sentir-me millor?

Dimarts 14
d'Abril
18 h



Recursos bibliogràfics : Kit de gestió emocional

Article : **Kit de gestió emocional en temps d'alarma** de l'Anna Soriano _ 17 de març 2020 : <https://el-despertador.com/2020/03/17/kit-de-gestio-emocional-en-temps-dalarma/>

Bibliografía:

La força de la gravitació emocional. Un viatge extraordinari per l'univers de les emocions. Mercè Conangla, Rafael Bizquerra i Jaume Soler . Editorial UOC



Aquest llibre proposa un viatge d'exploració emocional que comença en la Constel·lació Fosca, formada per les galàxies Por, Ira i Tristesa. El repte consisteix a explorar cada un dels seus planetes centrals, i trobar-hi els recursos per a sortir d'aquest triangle gravitacional que ens atrapa, i adreçar-nos cap a la Constel·lació Llumínosa, on es troben els planetes Confiança, Serenitat i Alegria.

Els autors, experts en educació i gestió emocional, han escrit un llibre interactiu que ajudarà el lector a canviar la manera de tractar les seves emocions, per a comprendre-les millor, i així aconseguir un major equilibri i benestar emocionals. Amb aquest llibre aprendràs sobre: emocions; valors; clima emocional; ecologia emocional; benestar; educació emocional; por; ira; tristesa; confiança; serenitat; alegria; salut emocional; creixement personal; gestió emocional; felicitat; vida; creativitat; pau ...

Las cuatro emociones básicas . Marcelo Antoni i Jorge Zentner. Herder

Por, ràbia, alegria i tristesa són les quatre emocions bàsiques, comunes a totes les persones. Són un avís i una guia a el servei de la conservació i la socialització de l'individu. Aquest llibre ens desvetlla això i molt més, a través d'un text que neix d'un diàleg vivencial entre els dos autors.

Aquest llibre és el fruit d'un diàleg que va durar dos anys entre Marcelo Antoni i Jorge Zentner. Aquests trobades van generar un espai en el qual Antoni poder compartir lliurement la seva experiència com a terapeuta, i Zentner el va portar a l'escriptura.

